

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળા અંક ૯

પ્રત્યય બોધસંગ્રહ

સંગ્રાહક અને પ્રકાશક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી. (મેઝવાડા) ડી. ડી. ડી. વાઈ
મેમ્બર ઓફ ધી નેચરોપથિક સોસાયટી ઓફ અમેરિકા, વાઈસ
પ્રેસીડન્ટ ઓફ ધી એકેડેમી ઓફ ધી ઈન્ડિયન નેચરોપથિક
એસોસિએશન આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાના લેખક.
નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, વાડજ પાસે, બેચરદાસ
લશ્કરીનો ગંગલા, સાગરમતી, અમદાવાદ.

ચેત્ય કરાવે કનકનાં. દીઝ ફાટી દેનાર;
પુણ્ય અધિક અથી લાહે, શુદ્ધ શીલ ધરનાર.
પર્વત શીખરથી પડી, હરી મુખ ઘાલી હાથ;
વસુ વેશી મરવું ભલું, કરવા નહિ શીલઘાત.

—શ્રી વિજય માણિક્યસિંહ સ્મરિજી—

નીરખીને નવ યૌવના, લેશ ન કામ વિકાર;
ગણે કાળની પુતળી, તે ભગવાન સાકાર.

—શ્રી રાજચંદ્રજી—

(ગ્રંથમાળાના સર્વ હક્ક સંપાદકને સ્વાધીન)

પ્રથમાવૃત્તિ

સને ૧૯૩૯

કિંમત ચાર અં

૧૫૫૫૫૫૫
૨૧૫૭૫
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીસાઈટ-સંગ્રહ

રોગીઓ માટે જીવન અર્થે નિર્દોષ ઉપાયોવડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે, બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઈ વધતી જાય છે, ગરીબ લોકોને યાત્રાની દવાઓ આપીને સારવાર કરવાની પદ્ધતિ પરવડતી નથી. મધ્યમ વર્ગના લોકો પણ મહામુશીયતે જીવનની જરૂરીયાતોને ભાગે દવા કરાવી શકે છે, શ્રીમંત લોકોની પણ મોટી રકમ વેડફાઈ જાય છે. આથી તમામ લોકોના કાયદાસાથ જીવન અર્થે નિર્દોષ ફરતી ઉપાયોથી ગમેતેવા લક્ષીકાને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સાથે નવયુગ આરોગ્યમંદિર ખાત્રવામાં આવ્યું છે. આરોગ્યમંદિરમાં ગરીબ લોકો પાસેથી કોઈ શી સેવામાં આવતી નથી, જો લોકો મંદિરમાં ગઈને સારવાર કરાવે છે, તેની પાસેથી દરરોજના આદ આના થી કોપીઓ શી સેવામાં આવે છે. મંદિરમાં આવી સારવાર કરનાર પાસેથી ફક્ત ચાર આનાજ સેવાના હોય છે. —વધુ વિગત માટે વિજ્ઞાનપત્ર મંગાવો—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાગરમતી—અમદાવાદ.

આ ચોપડી પંડિત રણજીતભાઈ વાઘજીભાઈએ ખાતાના શ્રી નારાયણ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, ડૉ. સંસાર સુધારા હોલ પાસે, મ્યુ. સે. નં. ૨૪૬૬/૧, ભડ, અમદાવાદમાં છાપી.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૧૫૭૧ કિંમત ૦.૪૦

ગ્રંથનામ અહમદીય ઓદિશંગર

વર્ગિક ૪૪૩૨: ૫૨

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પૈકી એક પણ પુરુષાર્થ આરોગ્ય હીન મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી અને અહમચર્ય પાલન વિના, મનુષ્ય નીરોગી રહી શકતો ન હોવાથી મનુષ્યના સર્વમાર્ગી કલ્યાણ સાથે અહમચર્યનો અનિવાર્ય રીતે નીકટનો સંબંધ હોઈ તેના ભંગથી મનુષ્ય સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો તથા અકાળ મૃત્યુનો ભાગ ધારી પડે છે; એટલું જ નહિ પણ દેશનું આધુનિક દૌર્બલ્ય અને દીનતાનું પ્રાધાન્ય કારણ પણ અકાલિક વીર્યનાશ છે એ સિદ્ધાન્તને “અહમચર્ય મીમાંસા” નામના લેખકના અન્ય ગ્રંથમાં, સ્પષ્ટ રીતે નિખ્યન્ન કરેલો છે.

ઉક્તગ્રંથના વાંચન મનનથી, અગરનો અન્ય રીતે મળેલા સદો-પદેશથી મંરકારી જતોને શીયળ સંરક્ષણ કરવાની પ્રયત્ન ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. શુભ વિચારને આચારમાં મુકવાના દઢનિશ્ચયમાં રૂપાંતર કરાવવા માટે વખતો વખત કલ્યાણકારક ધ્યેયને પુષ્ટિકારક સાહિત્ય વાંચવાની આવશ્યકતા રહેતી હોવાથી વીર્યરક્ષા કરવા માટે સમર્થ તત્વજાનીઓ તેમજ શાસ્ત્રકારોએ હૃદય સ્પર્શી ભાષામાં જે બોધવચનો કહેલાં છે. તેનો આ લઘુલેખમાં સંગ્રહ કરેલો છે, તે સદૈવ વાંચવા તથા વિચારવા યોગ્ય છે.

કોઈપણ એવો સદર્મ નથી, કોઈપણ એવો શાસ્ત્રકાર નથી, કોઈપણ એવો ધુરંધર ઉપચારક નથી તેમજ પોતાના પુરુષાર્થથી જનહિત કાર્યો કરી રહી કરનાર કોઈ પણ એવો સમર્થ વિદ્વાન, શોધક કે તત્વજાની નથી કે જેણે જનતાને આત્મસંયમ વડે સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવા માટે ઉપદેશ આપ્યો ન હોય! અહમચર્ય પાલનની મહત્વતા દર્શક આથી વિશેષ અન્ય શો સખળ પુરાવો હોઈ શકે ?

સર્વ દેશોના ભિન્નભિન્ન ધર્મના ધર્મીયાર્થો, સત્યાગ્રહીસંતા, સમર્થ શાસ્ત્રકારો, મહાનુભાવ મહાત્માઓ, વિશ્વ વિખ્યાત વિદ્વાનો, વિચિત્રાણ વૈદ્યો, કુશળ કવીઓ અને સાધુ ચરિત સમાજ સંવદ્ધાએ સર્વાનુમતે શીયળ સંયમ ને જીવન સાધ્યકર માનેલો છે એ લક્ષીકત આ સગ્રહના વાંચનથી રૂપે સમગ્રતા સિવાય રહેશે નહિ.

આ પરમાર્થો પુરૂષરત્નોના મનનીય અને ઉત્કર્ષકારક ઉદ્ધારો વિષય પ્રતિપાદક અને ચીરરમરણીય હોવાથી, તેમનું પુનઃ પુનઃ વાંચન મનન કરવા આગ્રહપૂર્વક વિજ્ઞપિત છે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર
સાગરમતિ, અમદાવાદ.

જટાશંકર નાન્દી



અનુક્રમણિકા

વીર્યરક્ષાથી થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા
મહાપુરુષોનાં બાધ વચનો

(૧) વીર્યનાશ એ મૃત્યુ છે, (૨) દૈવી શક્તિવાળા યોગીઓ
સંમેશાં વીર્યનું સંરક્ષણ કરે છે. (૩) વીર્ય રક્ષણ કરનારને જગતમાં
કશું અસાધ્ય નથી, (૪) અભ્યયથી મંત્ર ફળે છે અને દેવ હાજરા
હજુર થાય છે, (૫) અભ્યય ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ વિશેષ
મુલ્યવાન છે, (૬) અભ્યય ભંગ કરતાં અગ્નિ પ્રવેશ પસંદ કરવા
ચોગ્ય છે, (૭) અનેક વર્ષની સંચિત શક્તિનો એક વખતના વીર્ય-
પાતથી નાશ થાય છે, (૮) સ્ત્રી સંભોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિં-
ચિતકર સુખસાગર દેહ ક્ષિતિકર વીર્યપાત કાંચનને બદલે કાચ લેવા
જેવું છે, (૯) વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત
થાય છે, (૧૦) અભ્યય ન પાળનારાના જીવનને ધીકકાર છે, (૧૧)
અભ્યય પાલન વેદની આજ્ઞા છે, (૧૨) અભ્યયવ્રત સર્વ પ્રકારનાં
વ્રતોનું શીરોમણી છે, (૧૩) અભ્યયવ્રતજ પરાક્રમના પિતા છે,
(૧૪) વીર્ય રક્ષામાંજ મોક્ષ પર્યાંતની સિદ્ધિ છે, (૧૫) કામાસક્તિ
જેવો મનુષ્યને કાઠ મહારોગ નથી, (૧૬) ધર્મરૂપ ચિંતામણી અભ્ય-
યનો ત્યાગી દુર્ગતિને પામે છે, (૧૭) અભ્યયના પ્રતાપથી ભારત
ભૂપણ વીરોના અદભૂત પરાક્રમે, (૧૮) અભ્યય મનુષ્યને દૃઢ
કર્તવ્ય અને ચીરાયુઃ કરે છે, (૧૯) એક વખતના જ વીર્યપાતથી
ચાર કરોડ જંતુઓનો નાશ થઈ ચાલીસ દિવસ ખાધેલા બે મણ
ખારાકના સત્વની આંદુતી અપાય છે, (૨૦) શીયળ ભંગથી સર્વ
ઈન્દ્રિયો મૂર્ચ્છિત થાય છે, (૨૧) ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર
છે તેટલી શરીરને અભ્યયની જરૂર છે, (૨૨) બહુકચ્છ નર સદા

વિભત્તી અને નીરોગી રહે છે, (૨૩) અહ્મચર્યભંગ વ્યાધિ, દુઃખ
 અને આયુષ્ય હરે છે, (૨૪) વીર્યનાશનાં વિચાતક પરિણામો,
 (૨૫) અહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનિયાના વિચારો ફેરવી શકે છે.
 અને દીર્ઘાયુષ્ય થાય છે, (૨૬) સશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સદાયક છે,
 (૨૭) અહ્મચર્ય ભંગે આણેલી પ્રતિલાસ પ્રસિદ્ધ આફતો (૨૮)
 અહ્મચર્યભંગ દરપેટી રોગનો વારસો ફેલાવે છે, (૨૯) અહ્મચર્યના
 અભાવે શારીરિક અંધગતિ થાય છે, (૩૦) અહ્મચર્ય ભંગથી પ્રગ્ન
 નિર્માલ્ય બની છે, (૩૧) અહ્મચર્યથી દીર્ઘાયુષ્ય થવાનાં કારણો,
 (૩૨) વિપયી માણસ દલકા પ્રાણી જેવો છે, (૩૩) અહ્મચર્ય
 પાલન પરોપકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરાવે છે, (૩૪) અહ્મચર્ય ભંગનાં
 પ્રદર્શિત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો (૩૫) શાણ્ણિતનું આરંભ
 વીર્ય છે, (૩૬) સર્વ પ્રકારના દુઃખદાંબી રોગો અને અકાળ
 મૃત્યુનું કારણ વીર્યનો દુરુપયોગ છે, (૩૭) સ્ત્રી સંગથી, જ્ઞાનતં-
 તુઓ તથા પચનેદ્રિય નિર્બળથાય છે, (૩૮) બાળકો તથા સ્ત્રીઓ ને
 થયેલા વ્યાધિઓના ૯૦ ટકા વીર્યના દુરુપયોગથી થયેલા હોય છે,
 (૩૯) વીનાસી વીર્યપાત આત્મઘાતી છે, (૪૦) અહ્મચારી કદી માંદો
 પડતો નથી, અને અંત સુધી સશક્ત રહે છે. (૪૧) અહ્મચર્ય
 મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ શાસ્ત્રોક્ત ધાર્મિક ક્રિયાઓ
 અહ્મચારી પાસે કરાવવા ધર્મ શાસ્ત્રાએ આજ્ઞા કરેલી છે, [૪૨]
 પુખ્તયુવાવસ્થામાંજ અને પ્રગ્ને તપત્તિ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ
 કરવો જોઈએ (૪૩) પ્રગ્નેતપતિ માટે કરેલો વીર્યસ્નાન પણ બળ
 અને આયુષ્ય નાશક છે, (૪૪) વીર્યનો દુર્વ્યય અનિવાર્ય રીતે
 સત્વર અને સ્થાયી શીક્ષા ભોગવ્યા સિવાય રહેતો નથી, (૪૫)
 વીર્યના કુદરતી બેજ ઉપયોગો છે, (૪૬) પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીનો
 સંગ કરનારા પુરુષોનો બીજન બળવાન પુરુષોંથી નાશ થાય છે,
 (૪૭) નૈષ્ઠિક અહ્મચારી, સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણો બળવાન
 હોય છે, (૪૮) સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવાથી અને સદ્ગુણ ધારણ

કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે, (૪૯) મનુષ્યની કામાસક્તિ અહભૂતઆશ્ચર્ય હોવાનાં કારણે (૫૦) મૈથુનપર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યોગાભ્યાસ છે (૫૧) કામી પુરુષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન અન્નેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે, (૫૨) સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરો, (૫૩) વિપયેન્દ્રિયો વશ કરવા ઈચ્છનારે રાખતું પડતું વર્તન (૫૪) કામ સર્વ અનર્થોનું મૂળ છે (૫૫) કામાતુર પુરુષોની સહગતિ થતી નથી, (૫૬) મદનની વિટંબણા મરેલાને પણ મારે છે, (૫૭) સ્ત્રી સંગથી નારી રૂપી ધ્રોણીમાં મનુષ્યનું તેજ અને પરાક્રમ પીત્તાઈ જાય છે (૫૮) સ્ત્રીસંગ એકાગ્ર મૃત્યું આણે છે (૫૯) જે મોક્ષ મેળવવો હોય તે કામ તજે, (૬૦) સ્ત્રી સંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ, અને એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે. (૬૧) મદન વિટંબણાથી વિંટાઈ કાચને બદલે કાંચન આપવાની મૂર્ખાઈ કરેલા નહિ, (૬૨) અહમ્મય્ય આનંદી જીવનની જડીબુટ્ટી છે, (૬૩) મંગળકર અને કષ્ટકર અહમ્મય્યવ્રતના પાત્રન વિના જપ, તપ આદિ સર્વ ક્રિયાઓ વાંઝીયા વ્રક્ષની માફક ફળ આપતી નથી, (૬૪) મૈથુન મોઢા માનવી અપરંપાર આપદો ભોગવી, પોતાનાં સકળ સુકૃતનો નાશ કરે છે, (૬૫) મોક્ષમાર્ગ વાલક અહમ્મય્યવ્રત સમસ્તવ્રતનો સરદાર હોવાથી નર, નારીને, નિત્ય પાળવા યોગ્ય છે, (૬૬) જન્મોંતરોથી સેવેલું મૈથુન, સદૈવ આધિ અને વ્યાધિ દાતા છે, (૬૭) અવગુણધામ અજળા વેગે વિનાશ કરતી હોવાથી તેના પાસમાં પડેલા નહિ, (૬૮) ભામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી ફૂડી, (૬૯) પર્વતના શીખર પરથી પડીને કે પૃથ્વીમાં ખેસીને મરવું સાહે પણ અહમ્મય્ય ભંગ કરેલા સારો નથી, (૭૦) મહાનૃપતિએને પણ મૈથુનાસક્તિએ મોટી આફતમાં નાંખેલ હોવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહરો, (૭૧) મૈથુનમાં મોહિતો મૂઠ પુરુષ અસંખ્ય જીવોનો ઘાતક છે, (૭૨) ત્રૈલોક્ય ચિંતામણી અહમ્મય્યવ્રત ભંગ કરનાર સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે,

(૭૩) દુર્ગતિ દુઃખ અને દુર્ભાગ્ય દાદક શીયળ શણગાર સજવે
 જોઈએ, (૭૪) સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામાસક્તિ ઉદ્ભવે
 છે, (૭૫) શીલધર્મ સર્વ ધર્મનો શણગાર છે, (૭૬) અખિત
 આયુષ્યમાં ઉપાર્જિત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો અહ્મચર્ય ભંગથી ક્ષય
 થતો હોવાથી વિષય વિકાર વિદારો, (૭૭) અસંખ્ય વ્યાધિઓ અને
 અકથનીય દુઃખોને આમંત્રણ કરનાર વીર્યનાશ જેવું એકે દુષ્ટ
 નથી. (૭૮) વીર્ય એ પ્રાણુતત્વ છે, (૭૯) કોઈ પણ પ્રકારે વીર્ય
 સ્ત્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ સત્વનું શોષણ થઈ, માનસિક અને
 શારીરિક વિકાસમાં અત્યંત સહાય મળે છે, (૮૦) સર્વ પ્રકારના
 માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાશ છે
 (૮૧) શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સંરક્ષક છે
 તેમજ રોગ સામેનું અખતર હોઈ મોક્ષ દાયક છે, (૮૨) અહ્મચર્ય
 વ્રતના નિયમોના પાલનથી, જીવન ખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી, મનુષ્ય
 સ્વતંત્રતા પેદા કરી શકે છે અને અહ્મચારીનું જીવન ચિંતામુક્તિ
 હોવાથી તે પરદુઃખમંજન પણ થઈ શકે છે, (૮૩) પ્રાચીન કાળના
 અહ્મચર્ય પાલનથી ભારતનો થયેલ ઉત્કર્ષ અને આધુનિક સમયના
 અહ્મચર્ય ભંગથી થયેલ અધોગતિનું દિગ્દર્શન, (૮૪) અહ્મચર્યના
 અસ્તિદાનથી સર્વ પ્રકારે અધોગતિ થઈ, જીવન નકામું બને છે
 (૮૫) અહ્મચારી દેવ જેવો છે, (૮૬) અહ્મચર્ય પાલનથી બુદ્ધિ અને
 પ્રવૃત્તિ પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલીજ પ્રયત્ન અસા
 થાય છે, (૮૭) વીર્યના દુરુપયોગ જેટલું એકે દાંપત્ય પ્રેમવાતક
 કાર્ય નથી, (૮૮) મહર્ષિઓને સર્વ દુઃખનાશક અહ્મચર્યનો જ
 સમાજમાં પ્રચાર કરવા ઈંદ્રે આપેલો ઉપદેશ, (૮૯) અહ્મચર્યના
 જેવું એકે આયુષ્ય વર્ધક રસાયન નથી, (૯૦) યુદ્ધમાં અહ્મચારીઓનાં
 અદ્ય સંખ્યા મોટી સેના પર વિજય મેળવે છે, (૯૧)
 યોગી સ્ત્રી-સંગથી-શીઘ્ર રોગી થઈ મરણ પામે છે, (૯૨) અહ્મચર્ય
 પાલનથી મનુષ્યના દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે

(૯૩) વીર્યના દુરપયોગથી માણસ ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામે થઈ જાય છે, [૯૪] વીર્ય રક્તા શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા ન દેતી હોવાથી અત્તર્યારી હંમેશા યુવાન રહે છે (૯૫) વીર્યના દુરપયોગથી શરીરમાં તમામ પ્રકારના રોગો ઉદભવે છે, [૯૬] વ્યાપારી દ્રષ્ટિથી પણ વીર્યનો વ્યય વિનાશ કારક છે (૯૭) વીરોની પંકિતમાં ગણાવવું હોયતો વીર્ય રક્તા કરો [૯૮] જે માણસ થવું હોયતો ૩૦ ત્રીસ વર્ષના થાઓ ત્યાંસુધી તમારા વાર્યના એક પણ ટીપાનો પાત થવા દેશો નહિ (૯૯) અત્તર્યય ઘાતક માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર અગત્રાની પેંડે નાશ પામે છે, (૧૦૦) શોણિત સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ (૧૦૦ અ) સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી થતા લાભ (૧૦૧) કામજીત સંસાર જીત છે એવો ઈશ્વરનો દ્રાવ છે [૧૦૨] વિપયાસકતની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી અકથનાય દુઃખો ભોગવ્યા કરે છે (૧૦૩) વીર્યના શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને અદક્ષે પોતાના શરીરને નવું જીવન અપર્ણ કરે છે (૧૦૪) શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીઆગને ગતિ આપનાર કમાનની જરૂર છે તેટલુંજ મનુષ્યને અત્તર્યય અગત્યનું છે, (૧૦૫) અત્તર્યય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શીક્ષાકરે છે તેટલી સખ્ત શીક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી, (૧૦૬) આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટહોય છે (૧૦૭) એકવાર પણ વિપય તૃપ્ત કર્યાથી જિતાત્મા મટી કામદાસ બનાય છે (૧૦૮) અત્તર્યય રહિત માણસ સર્વ ક્લેશથી ઘેરાએશે રહે છે (૧૦૯) વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે (૧૧૦) પ્રકૃતિ દેવીને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે (૧૧૧) સૌથી શુદ્ધ રક્તના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે (૧૧૨)

અભયર્થ પાલનમાં સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે (૧૧૩) મનુષ્યે
 વીર્ય અને બહરે બંનેનું સંરક્ષણ કરવું જોઈએ (૧૧૪) અભયર્થ
 નો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચાસનેથી પાડીને
 પિશાચ બનાવી લે છે (૧૧૫) કૃત્યેષ્ઠાથી વીર્ય ઉત્પાદક ગ્રંથીઓ ક્ષીણ
 થાય છે (૧૧૬) મૃત્યુ તથા સર્વ નાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનાર
 અભયર્થ ભંગ જેવું એકે પાપ નથી (૧૧૭) અભયારી સદા યુવા-
 નને રૂપરૂપ રહે છે (૧૧૮) અભયારીના પ્રતાપ બાહુબળ અને
 સહિષ્ણુતાનું વર્ણન (૧૧૯) અભયર્થ વ્રતના પ્રભાવથી શત્રુ મિત્રથક
 મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે (૧૨૦) સ્ત્રીઓનો અભયર્થ ભંગ એ
 મોહની અત્યંત આંધળી દશા છે (૧૨૧) અભયારીના કાંમ વેરી છે (૧૨૨)
 કામજીત પુરુષ પ્રભુત્વ છે (૧૨૩) કામ જીતવો બહુ કઠણ છે (૧૨૪)
 દુષ્ટ કામને જીતવા સ્ત્રીપુરુષોએ સાવચેતી રાખવી [૧૨૫] અભયર્થ ન
 પળાય તો તપ કરવું જોઈએ (૧૨૬) વીર્યનાશ કરવા જેવી મોટી એકે
 બીજી (મુખાઈ) નથી [૧૨૭] મરણાન્મુખ થએલ મનુષ્યને પણ
 અભયર્થ બચાવે છે [૧૨૮] અભયર્થના તપથી મૃત્યુ દૂર થાય છે
 (૧૨૯) ઉધ્વ રેતામાં, દેવી શક્તિનો સંચય થઈ તેને નરના નારાયણ
 બનાવે છે. (૧૩૦) ઈશ્વરે મનુષ્યનેજ વીર્યની ગતિ ફેરવવા શક્તિ
 આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો ઉપયોગ પશુ પક્ષી
 માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાંજ કરવો જોઈએ નહિ, (૧૩૧)
 વીર્ય વ્યય સદૈવ ધાતક છે, (૧૩૨) અણિશુદ્ધ અભયારી
 પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે, (૧૩૩) પાણીના વેગથી જેવી રીતે
 ચંચકારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવીજ રીતે શરીર ચંચકારા
 વીર્ય સંચય કરી, અતુલશક્તિ મેળવી શકાય છે, (૧૩૪) વીર્ય
 નાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જ્ઞાત અનુભવ થયા છતાં વીર્યનાશ
 કરનાર મનુષ્ય, અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં પતંગીયાં જેવો પામર
 છે (૧૩૫) કામી માણસ ધર્મ પાળી શકતો નથી, (૧૩૬) અભયર્થને
 અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે, [૧૩૭] કામને મૂળમાંથી

ઉંમડી નાંખવાનું સાધન, [૧૩૮] મહાન પુરુષ કોણુ થઈ શકે (૧૩૯) કામ દુર્જર છે છતાં જીતી શકાય છે, [૧૪૦] જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે, (૧૪૧) મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી, (૧૪૨) વીર્યની મહત્તા [૧૪૩] પૂરણ પાપીઓ વિપયાસક્ત હોય છે, [૧૪૪] સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગવિના અગરતો, એ યાગ્યતમાં વધુમાં વધુ મિત વ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી, (૧૪૫) રેતસનું ઓઝ-સમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે, [૧૪૬] વિપય સુખ માટે પત્નિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજનનું જીવન કરનાર કસાર્થી છે, [૧૪૭] જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ તે કામ વાસનાનો ઓછો ભાગ થતો રહે છે, (૧૪૮) વિપય સુખ ભોગવવાથી હ્રય રોગ થાય છે, [૧૪૯] ગુપ્ત અવયવોતનુમંદિરમાં અત્યંત (અગત્યના) હોવાથી તેમનો દુરપયોગ ન કરતાં તેમનું આદર-ભાવ અને કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઈએ, (૧૫૦) અહ્મચારીઓની સંયમ શક્તિ પ્રમાણેનો ગુણાનુક્રમ, [૧૫૧] વીર્યના વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મજા આખી જીંદગીને રહ વ્યાતઙ્ગ કરનારી થઈ પડે છે, (૧૫૨) સંતતિ નિરોધક દૃતિમ સાધનાના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવજાતિ સામે કરેલું પાપ છે, (૧૫૩) જીવન વિજયની ચાવી અહ્મચર્ય છે, [૧૫૪] અહ્મચારીના દેવા પણ દાસ થાય છે, [૧૫૫] મનુષ્ય જીવનનો પ્રાધાન્યરંગ અહ્મચર્ય છે, [૧૫૬] અહ્મચારી ઉત્તરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે, (૧૫૭) વિપયા શક્તિનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે, (૧૫૮) કામ મનુષ્યનો મહારિપુ છે, [૧૫૯] સ્ત્રીસંગ ક્યારે શારિરીક પાપ છે ! (૧૬૦) દૃતિમ સાધનોથી પ્રજ્ઞેત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી શરીરનો વાત થાય છે, (૧૬૧) વીર્યનો દુરપયોગ કરી પૌષ્ટિક દેવાઓથી, શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે, [૧૬૨] સર્પ જેવી

વિશ્વાસક્રિત પ્રાણુચાતક છે, [૧૬૩] અહ્મચર્યના પ્રભાવથી સમસ્ત
 વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, (૧૬૪) દુવિચાર પણ કરવો નહિ
 (૧૬૫) કામ ભય ક્યાંસુધી દૂર રાખી શકાય!, [૧૬૬] વૈદ્યક અને
 આરોગ્યના દષ્ટિથી અહ્મચર્ય પરમ આવશ્યક છે, [૧૬૭] નૈષ્ઠિ
 તેમજ સામાન્ય અહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ
 અનુપમ હોય છે. (૧૬૮) અહ્મચર્ય પાત્રનથી આરોગ્ય ને લાભ થા
 છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ. (૧૬૯) અહ્મચારી નિરંતર
 સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામ માટે વિજ્યી થવા તૈયાર હો
 છે. (૧૭૦) અઅહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી. (૧૭૧) દેવ
 સેવા સાર આ જીવન અહ્મચર્ય પાત્રન કરવાનો ઉદ્દેશ.



બ્રહ્મચર્ય બોધ સંગ્રહ

વીર્યરક્ષાથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા,
મહાત્માઓનો સદ્ઉપદેશ સંગ્રહ.

૧ વીર્ય નાશ એ જ મૃત્યુ છે:—

શીવસંહિતામાં કહ્યું છે કે:—

મરણં વિંદુ પાતેન, જીવનં વિંદુ ધારણાત્ ।

તસ્માદતિ પ્રયત્નેન કુરુતે વિન્દુ ધારણમ્ ॥

વીર્યનો પાત કરવો, એ જ મરણ છે અને વીર્યને ધારણ કરવું એ જ જીવન છે, મારે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને પણ, વીર્યની રક્ષા કરવી જોઈએ.

૨ દૈવીશક્તિવાળા યોગીઓ હંમેશા વીર્યરક્ષા કરે છે:—

ગિંદુથી જ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેના અભાવે મરણ પામે છે. આમ જાણીને જ યોગીઓ અખંડ વીર્યસંરક્ષણનું અનુષ્ઠાન કરે છે.

—શીવસંહિતા—

૩ વીર્યરક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી:—

સિદ્ધ વિન્દો મહારત્ને । કિંન સિધ્યતિ મૂતલે ।

યસ્ય પ્રસાદાત્મહિમા । અપ્રાપ્યેતાદશો ભવેત્ ॥

ત્યારે વીર્યસંરક્ષણુ સિદ્ધ થાય છે ત્યારે, વિશ્વમાં કોઈ કાર્ય એવું નથી કે જે બ્રહ્મચારી સિદ્ધ કરી શકે નહિ. આ વૃત્તના અગત્યી અપ્રાપ્ય વસ્તુ પણ મેળવી શકાય છે.

૪ બ્રહ્મચર્યથી, મંત્ર ફળે છે, અને દેવ હાજરા-હજુર થાય છે:—

મંત્ર ફળે જગજશ વધે, દેવ કરે સાર્નીધ,
બ્રહ્મચર્ય નર જે ધરે, તે પામે નવનીધ.

—મુનિજશવિજયજી—

૫. બ્રહ્મચર્ય, ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ, વિશેષ મૂલ્યવાન છે—

ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, એથી પણ કેઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય તેનો પરિ-
ત્યાગ કરવો પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી.

—ભીષ્મપિતામહ—

૬. બ્રહ્મચર્ય ભંગ કર્યા કરતાં અગ્નિમાં પ્રવેશ કરવો પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

નવકોટી શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી વાતચોળ થયેલી લોહમય પૂતળીનું આત્મિંગન કરવું સાડું, પરંતુ નર્કકાર ૩૫ નારી નિતંબ સેવન સાડું નથી. —શ્રી જૈન હિતોપદેશ—

૭. અનેક વર્ષોની સંચિત શક્તિનો એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થાય છે.

વીર્યપાતથી, ઘણાં વર્ષથી, મનની અને તનની ગંધાર્થેલી મજબુતી એટલી જતી રહે છે કે, તે પાછી મેળવતાં, બહુ વખત લેઈએ છીએ. અસલ સ્થિતિ તો આવી શક્તીજ નથી. ભાંગેલા કાચને સાંધા મારી, કામ હોય પણ ભાંગેલો તો રહેશેજ.

—માહાત્મા ગાંધી—

૮. સ્ત્રી સંલોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખ સાડું દેહ ક્ષીતિકર વીર્યપાત, કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવો છે,

ઈન્દ્રિયસેવનથી, શરીરના પ્રત્યેક સાંધા પ્રત્યેક અંગ, પ્રત્યંગ, અને પ્રત્યેક સ્નાયુ, કંપાયમાન થાય છે. દૈહિક તે માનસિક બળ, વિશેષ પ્રકારે ઓછું થાય છે. ઇન્દ્રિય સેવન હાનિ કારક છે, ગમે તો મિત થાય કે અમિત થાય ગમે તો વખતસર થાય, કે ક્વખતે થાય પ્રજ્ઞેત્પત્તિના હેતુથી થાય કે કેવળ કામ વિલાસ માટે થાય તો પણ ઇન્દ્રિય સેવનથી નિશ્ચય દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છેજ. જે ક્રિયાથી સર્વાંગાદિકનો અવસાદ થાય છે, દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે, તે દ્વારા દેહ-મન નો હાનિ નહિ થતાં પુષ્ટિ કેવી રીતે થઈ શકે! કક્ત સુખની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરેલા, એ ભારે વિટંબણા છે. તેનાથી મળતું સુખ ઘણું અકિંચિતકર અને અસ્થાયી છે. અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખ સાર દેહ હીતિકર ઇન્દ્રિયસેવન કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે.

—શ્રીયુત નારાયણ હિમચંદ્ર—

૯. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે

જેવી રીતે તેજ અતીમાં ઉપર ચઢવાથી, તેનો પ્રકાશ વધે છે, તેવી રીતે જે શક્તિ (વીર્ય) નો નીચલા ભાગમાં વ્યય થાય છે, તે જ ઉપલા ભાગમાંથી ચઢે તો, આકર્ષણશક્તિને તેજની વૃદ્ધિ થઈ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

—સ્વામી રામતીર્થ—

૧૦. બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારના જીવનને ધીછાર છે—

શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે. જોણે તે ન પાળ્યું, તેના જીવનને ધીછાર છે. —સ્વામિ આત્માનંદ—

૧૧. બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત પાળો એમ વેદની આજ્ઞા છે—

બ્રહ્મચર્ય જ્ઞા મૃષ્ટય । બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરશો નહિ—વેદ.

૧૨. બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત સર્વ પ્રકારના વૃત્તોનું શિરોમણી છે—

સર્વ પ્રકારના યજ્ઞો, સર્વ પ્રકારનાં વ્રતો, અને અનુષ્ઠાનો અને તપો, સર્વ ઉપવાસો, વેદોની આજ્ઞાનુસાર જાપો, અને આરાધનાઓ કરતાં, બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન શ્રેષ્ઠ છે. કારણ કે, તેના વડે જ મનુષ્યો પોતાના બળનું સંરક્ષણ કરી, સત્ય જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો અધિકારી બને છે. —છાંદોગ્યપનીષદ્કાણ્ડ (૮)

૧૩. બ્રહ્મચર્ય વ્રતજ પરાક્રમનો પિતા છે.—

જેનાથી કોઈ થાય છે તે વીર્ય છે. —વાગભટ્ટાચાર્ય—

૧૪. વીર્યરક્ષણમાં જ મોક્ષ પર્યંતની સિદ્ધિ છે:—

સર્વ કરતાં, બ્રહ્મચર્યવ્રત અત્યંત અપેક્ષિત છે. વીર્ય તથા પ્રાણોનો સંબંધ બહુ નિકટ છે, એટલે તેને જે ગુમાવે છે તે પોતાનું બળબુદ્ધિ સર્વ ગુમાવે છે. સર્વથા વીર્યરક્ષામાં જ મોક્ષ-પર્યંતની સિદ્ધિ છે. —પ્રાણવિનિમય—

૧૫. કામાસક્રિત જેવો મનુષ્યને કોઈ બીજો રોગ નથી

નાસ્તિ કામ સમો વ્યાધિ : નાસ્તિ ક્રોધ સમોરિપુ:

કામ જેવો મનુષ્યને કોઈ રોગ નથી, અને ક્રોધ જેવો મનુષ્યનો કોઈ શત્રુ નથી.

૧૬. ધર્મરૂપ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગી દુર્ગતિ પામે છે.—

મોહરૂપા મહામહિરાના જેરથી, શુદ્ધ બુદ્ધ ખાવાઈ ગયેલા મનુષ્ય, પશુ ક્રિડા મૈથુન કરવામાં મશગુલ રહે છે. અને ક્ષણભંગુર તિવ્ર માત્ર સુખને માટે ધર્મ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્ય વ્રત તજીદહ, આ લોક તથા પરલોકનાં, મેરૂ જેવડાં અગણ્ય દુઃખો માથે વહેારી લે છે. તે હતભાગ્ય મનુષ્ય, અનેક જન્મ મરણ સંગવી, દુઃખનો સાથી દુર્ગતિ પામે છે. જૈનહિતોપદેશ

૧૭. બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ભારતભૂપણ વીરોનાં અદભૂત પરાક્રમો —

અહ્મચર્યનું તેજ વિશ્વમાં, ન રહે હાંકયું ડા કાળે,
 ભાખ ભીમનો જય નવ ક્યારે થયો કહો આ સંસારે.
 અહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો “જગમાં” થાશે,
 શૂરવીર, કે બળીયા જે કો થયા, તે ભત્રા આ સંસારે.
 નિશ્ચય જાણો, એતો મિત્રો, અહ્મચર્ય વૃત્ત આધારે,
 હનુમંત બળવંત હાકથી, ગિરિવર પણ ત્રાસી કોટે.
 અહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો જગમાં થાશે,
 કથા શૌર્યની શું કહું અંધુ વસિષ્ઠ આદિક મુનિવરની.
 પૃથ્વી પણ કંપાવી દીવી, નરવર બળભદ્ર હળથી,
 પગ ધરતાં ધરણી પણ ટુટે, વાયું સ્થંભે પડકારે.
 એ બળ કહો કાણે આપું, અહ્મચર્યવિણ સંસારે,
 દીર્ઘ બાહુને, વિશાળ નેત્રો, દૃષ્ટ પુષ્ટ અલમસ્ત વપુ.
 તેજ તરંગો, અંગાર અંગમાં, શૌર્ય કાર્યમાં પૂર્ણ થયું,
 કાઠ તણા થડ જેવા જંગો, પગ, પથ્થરને ચૂર્ણ કરે.
 એ બળ કહો, કાણે આપેલું અહ્મચર્યવિણ સંસારે.
 આંગ કાલનાં બાળક, બકરાં સાથે રમતાં ખૂબ કરે.
 આર્ય વિરનાં શિશુઓ ત્યારે, ખેલ સિંહની સાથ કરે.
 આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનારે, શીઘ્ર જરાને હરનારે,
 આ ભવ પરભવ સફળ કારક, અહ્મચર્ય બળ દેનારે.
 તાપ ભર્યા મૂળ છંદનકારો, સ્થાપે વપુમાં અવધિનર,
 સચ્ચિદાનંદ રહે સદાએ, પાળે જે, મનુજને આ પૂર.
 સદા વધે, સન્માર્ગે પ્રીતિ, ભારે ભયની ભીતિ જશે,
 મહાવીર બજરંગ બળોની, કૃપા કટાક્ષે મેલ્લ થશે.

૧૮. અહ્મચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તવ્ય અને ચીરાયુ કરે છે

જે લોકો અહ્મચર્ય વિધિવત પાલન કરે છે, તે ચીરાયુ, સુંદર
 શરીર દૃઢ કર્તવ્ય, તેજસ્વિતાપૂર્ણ અને ઘણા પરાક્રમી થાય છે.

-શ્રી હેમચંદ્રસૂરિ-

૧૯. વીર્યપાતથી ૪ કરોડ જંતુઓનો નાશ થઈ ૪૦ દીવસ ખાધેલા બે મણુ ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે.

શરીરનું જીવન સત્વ જે વીર્ય તે ચાળીસ દિવસના ખાધેલા બે મણુ ખોરાકમાંથી ગશેર લોહીયની અઢીરૂપીઆભાર વીર્ય પેદા થાય છે એક સ્ત્રી સંગમાં રૂપીયા અઢીભાર વીર્ય રખલીત થાય છે એટલે ૪૦ દિવસના ખાધેલા ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે એક વીર્યસ્તનમાં ૪ કરોડ જંતુઓનો નાશ થાય છે પ્રગ્ન તંદુરસ્ત અને જળવાન થવાનો આધાર જંતુઓની પુષ્ટતા પર રાખે છે ૪૦ ખોરાકનાં ટીપાંમાંથી એક ટીપું વીર્ય બને છે એટલે કે એક વીર્યના એક ગિંદુના વ્યયથી ખોરાકનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે આથી સ્ત્રી સંગથી થતી ખુવારી અગણિત છે.

—વૈદ્ય કલ્પતત્તર—

૨૦. શિયાળ ભંગથી સર્વ ઇન્દ્રિયો મૂર્ચ્છિત થાય છે.

ભાંગે શિયાળને જે કાઠ અદ્ધ પાપ નથી ઇશું
કરતાં વિષય સંભાગ સંમૂર્ચ્છિત પંચેન્દ્રિય હો

હણાય ઘણું કહીયે કીશું

સ્ત્રી સંગ નવલાખ પ્રાણો હણાય
હો ભગવંતે ભાજ્યું ઇશું

—મુનિ જશવિજયજી—

૨૧. ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને અહ્મચર્યની જરૂર છે—

તમે અહ્મચર્ય રૂપી શક્તિ જળવશોતો એવી કાઠ વસ્તુ નથી જે તમે હાથમાં લઈ શકશો નહિ અહ્મચર્ય તો ઉગતા વૃક્ષ માટે જેટલા રસની જરૂર છે તેટલુંજ તમારે માટે જરૂરી છે તેનો તમે કદી નાશ કરશો નહિ તે અહ્મચર્યના પ્રતાપે જે માયાના આવરણમાં તમે પડ્યા છો તે બંધનમાંથી છુટી સમાધિષ્ટ થઈ પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત

થશે કે જે હિંદી પ્રગ્નના દિવ્ય ઉદ્દેશ છે અત્મચર્યના પ્રતાપથીજ
તમે આખી સૃષ્ટિપર વિજય મેળવશો,

—સ્વામી અભ્યાનંદા—
પૂર્વાશ્રમી મીસમારગરેટનોગલ

૨૨. બદ્ધકચ્છ સદા વિજયી અને નીરોગી રહે છે—

બદ્ધકચ્છ નર નથી સાંભળ્યો, દુઃખ કે ભયથી ઘેરાયો,
નવજવાન નર વેળાસર આ મણિ વચન ઉર પરમાણે,

૨૩. પ્રહ્લચર્ય ભંગ-વ્યાધિ, દુઃખને અલ્પાયુષ્યકર છે

પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરનારે તત્ત્વ જે વીર્ય, તેનો દુરુપયોગ કરવાથી
માણસજાત વ્યાધિ-દુઃખ તથા અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે
છે. મનુષ્યના તન અને મન સાથે, નીકટનો સંબંધ રાખનાર અને
તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનમાં વિકલ્ય આપનાર અત્મચર્ય વ્રતનો
નિયમ છે.

—ડૉ. કાઉ એન. એમ. ડી.—

૨૪. વીર્યનાશનાં વિધાતક પરિણામે—

અવળે રહે તે અગર હઠવિનાનો જે વીર્યને તમે જાવા દેશો,
તો દરદોની ગરદીમાં બહુ દયાઈ દુઃખોને વહેરી લેશો. ૧
વળી અણધારી ઘણી ઉખળશે, તમ ખરાખી ફેરી-ખાણે,
સાધ્ય દરદ પણ અસાધ્ય થાયે, એ સવળાં છે એંધાણે ૨
કામ થાય નહિ લામ જાય છે. ચંદ્ર શ્વાસ સાચું જાણે;
વીર્યતણે તો વિનાશ કરતાં અકાળ મૃત્યુ પરમાણે. ૩
વીર્યતાળી જે રક્ષા કરશે તો પુરા સુખીયા થાશે,
તન, મન, ધન. સંતાન સમૃદ્ધિમાં બહુ આગળ વધતા જાશે. ૪
જે આગળ વધવાને ઇચ્છે, જે સુખની મમતા રાખે,
જે સ્વધર્મ પર હોયે શ્રદ્ધા, જે આખી પ્રભુએ આપે. ૫
તો તો મારા ભક્ષા બાંધવો. વિર્ય તાળી રક્ષા નિત્ય કરજે,
વૈદ્ય શાસ્ત્રી મણીશંકરની આ અરજ ઉરમાં ધરશે. ૬

૨૫ બ્રહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો' દુનીયાના વિચારો ફેરવી શકે છે. અને દિધાંયુષ્યી થાય છે.—

દુનીયાના વિચારોને ફેરવી નાંખનાર, સમર્થ વિદ્વાનો હરબટ્ સ્પેન્સર, અને સ્વીડનબર્ગ અખંડ બ્રહ્મચારી હતા. દુનીયાનો પ્રાયઃ સૌથી મહાન્ તત્વજ્ઞાની કેન્ટ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ દીર્ઘાયુષ્યી થયો હતો. દુનીયાનો સૌથી મહાન્ ગણિતવેત્તા, સર આઈઝેક ન્યુટન ૮૦ વર્ષ કરતાં વધુ વર્ષ જીવી મહાન્ શોધો કરવા સમર્થ થયો હતો.

—સ્વામી રામતીર્થ—

૨૬ અશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે—

જેમ રાખને ઝૂંપડામાં રહેવું ગમતું નથી તેમ શરીરના રાખ વીર્યને દુર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું નથી અશક્ત શરીર વધારે કામાસક્ત હોવાથી દરેક બ્રહ્મચારીનું બળ પ્રાપ્તિ પ્રાધાન્ય કર્તાવ્ય છે.

—સતસંગ—

૨૭ બ્રહ્મચર્ય ભંગે આણેલી ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ આફતો—

ચંદ્ર પ્રભા જેવો કાન્તિમાન અને સૂર્ય પ્રભા જેવો તેજસ્વી વીર યુવક અભિમન્યુ તે કુરુક્ષેત્રની યુદ્ધમાં રોહસાદ ગયો આનું શું કારણ ? રણમાં જવા અગાઉ તેણે પોતાનું બ્રહ્મચર્ય ખંડિત કર્યું હતું તેપોત્રીયન જેવો મહાવીર પોતાના સર્વોત્તમ સ્થાનેથી ગગડીપડ્યો તેનું કારણ ? ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે રણમાં જવા અગાઉ તે પોતાનું ખુન પોતાને હાથે જ કરી ચુક્યો હતો. સંગ્રામમાં જવાની આગલી રીતે તે બદકામના કુવામાં ગયડી પડ્યો હતો.

—સ્વામી રામતીર્થ—

૨૮ બ્રહ્મચર્ય ભંગ દર પેઠી રોગનો વારસો ફેલાવે છે—

સંયમથી શક્તિ વધે છે જ્ઞાનચક્ષુ તેજ થાય છે સ્વેચ્છાચાર

મનને નયનું પાડે છે પ્રમાદને પામે છે અધઃપતનનો રસ્તો મોકળો કરે છે અને પેઢી દરપેઢી સુખી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

—સર એન્ડ્ર્યુઝ કલાર્ક—

૨૯ અહમચર્યાના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે—

આહ્મણ મટકી માગે ચપટી આહ્મણ તેજને પરવારી ક્ષત્રીયો ખુંણે જઈ ખેડા ક્ષત્રીય ધમ વીસારી વણિક ગાયલા છેક અન્યા છે વળી કુદ્ર વાતો શું કહેવી અહમચર્યાનો ત્યાગ કરીને વિષય વિષેને સેવી અહમચર્યા વીળવીઘાક્યાંથી ક્યાંથી છે સુખ આ જગમાં ચેતીબનઓ બ્રાત ભગિની વિષ વ્યાખ્યું રંગેરગમાં ભૂમિ ભારતના આંતનાદથી આગલગ્નને પરદરને મણિશંકર અહમજાન માટે અહમચર્યાવ્રત ધરને.

૩૦ અહમચર્યા ભંગથી પ્રજા નિર્માદ્ય બની છે—

અહમચર્યાને ભૂંસી નાંખી, આગકથી નીપજાવ્યાં આજ; મુઝાં ઉત્પન્ન કર્યા જેહમાં, થઈ ભારતની પ્રજા નમાસ ૧ દિવ્ય દેશની કરી બરબાદી. હજુ નહિ બદલે વ્યવહાર; હિન્દ પુત્ર તહારે શી રીતે, કરવાને ધાર્યો ઉદ્ધાર ૨

૩૧ અહમચર્યાઘાતકઅદ્વાયુષ્યો હોવાનાં કારણો—

મનુષ્યદેહ ત્યારે ધારણ થાય છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ નકપ્રી થયેલા હોય છે. અને તે ઉપર જ શરીરનું ચક્તન દક્તન રહેલું હોય છે, એટલે કે, શ્વાસોશ્વાસ જેમ આછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે. શરીરના શ્વાસોશ્વાસ ચાલવાની સામાન્ય મર્યાદા મીનીટમાં ૧૫ શ્વાસ હોય છે. એટલે દીવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે. પરંતુ જે માણસ પોતાના અહમચર્યાનો ભંગ કરે છે. તે બળહીન થવાથી, તેના શ્વાસ વધારે ચાલી, તેની જીવનશક્તિ વધી જઈ અદ્વાયુષ્યી થઈ, તે અકાળે મરણ પામે છે.

—સ્વામી વીદ્યાનંદજી—

૩૨. વિષયી માણસ હલકાં પ્રાણી જેવો છે—

૧. જાણે દેવળ નર્કનું જ સ્થાન હોય, એવી અસાર નિંદનીય અશુચિ અને દુર્ગંધમય એવા સ્ત્રીઓનીમાં કામાંધ માણસ કીડાની પેઠે કિડા કરે છે.

૨. ચામડાથી વિંટાએલા, હાડપીંજરવાળા અને દુર્ગંધમય શ્લેષ્માદિકથી ભરેલા કામિનીના મુખને, કામાંધ માણસ શ્વાનની પેઠે ચાટે છે.

૩. માંસના જેવાં સ્ત્રીનાં સ્તનો અને વિષાથી ભરેલા કૂમીકળ સ્ત્રીના ઉદરમાં કામાંધ માણસ, કાગડાની પેઠે કિડા કરે છે.

—જૈન હિતોપદેશ—

૩૩. બ્રહ્મચર્યવૃત્તપાલન પરોપકાર બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે—

બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ હૃદયબળ મજબુત કરી શકતો હોવાથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેમનામાં ખંત તથા દૃઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે. અને પરોપકાર વૃત્તિવિના, પુરૂષને મોક્ષ પ્રાપ્ત થતો નથી.

—સ્વામી વિદ્યાનંદજી—

૩૪. શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે

સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એક અવાજે કબુલ કરે છે કે શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે તેથી તેના દુરુપયોગથી જીવન શકિતનો નાશ થાય છે તે નિર્વિવાદ છે.

૩૫. બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રદર્શીત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો.

વ્યભિચારી વ્યક્તિની, શરીરની, બુદ્ધિની અને ખાસ કરીને સ્મરણ શકિતની નિર્ચળતા મુખ્ય ચિન્હ છે.

૩૬. સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યુ નું કારણ વીર્યનો દુરપયોગ છે.

પરમેશ્વરે પ્રજનત્પતિના કાર્ય સારજ સ્ત્રી સંગ નિર્માણ કરેલો છે અને તેનો અન્યથા દુર્વ્યય કરવાથી પુરુષની પોતાની અત્યંત ખરાબી થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જન્મનાર બાળકને તેના નીરોગી જન્મવાના અને જીવવાના સ્વભાવ સિદ્ધ કરીને નુકશાન થાય છે તેમજ પોતાની સ્ત્રીનું તેના બાળકના હિત માટે સંરક્ષણ કરવાની પોતાની પવિત્ર ફરજનો ભંગ થાય છે તેમજ પોતાના બાળકના બળવાન રહેકે પિતા તરીકેની ફરજ બજાવવામાં પણ તે નાકાચક થાય છે. આ અખંડિત સત્ય મનુષ્ય જાતના મગજમાં ઉતારવા જે ભાગ્યશાળી પુરુષ સમર્થ થશે તેણે મનુષ્ય જાતને અનેક સૈકાની બુદ્ધિઆર્થી આગળ વધારી કહેવાશે અને મહાપુન્ય પુંજને પ્રાપ્ત કરશે મનુષ્યોની અલ્પ સંખ્યાજ સ્વાભાવીક આયુષ્ય મર્યાદા ભાગવે છે મોટો ભાગ તે અસદ્ધ વ્યાધિઓ અને વેદનાઓ ભાગવી દુઃખ પામે પોતાના દહાડા અકાળે પુરા કરે છે ભરે યુવાવસ્થામાંથી જ અસંખ્ય લોકો ધીમે ધીમે મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે. આનું કારણ વીર્યનો દુરપયોગજ છે.

ડૉ રૌય

૩૭. સ્ત્રી સંગ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેન્દ્રિય નિર્જાળ થાય છે

સ્ત્રી સંગથી પ્રાણદાયક ઉત્તમોત્તમ તત્વોનો ક્ષય થઈ જાય છે આ તત્વો મનુષ્યના પોતાના જીવનને માટે પણ અત્યંત અગત્યનાં છે સ્ત્રી સંગથી જ્ઞાનતંતુમાળા ઉપર ઘણીજ ઘાતક અસર થાય છે અને પાચન શક્તિમાં ગિગાહ થાય છે.

ડૉ લોરેન્સો

૩૮. બાળકોને તથા સ્ત્રીઓને થયેલા વ્યાધિઓના ૯૦
૮૩ વીર્યના ઉપયોગથી થયેલ હોય છે

૩૯. વીલાસી વીર્યપાત આત્મ ઘાતક છે

પ્રજ્ઞેત્પત્તિનો હેતુ સિદ્ધ ન થાય તેવી સ્ત્રીની શારીરિક
અવસ્થામાં કેવળ મોજમાણવા કામાસક્તિ તૃપ્ત કરવા કરેલ
સ્ત્રીસંગ એ આત્મઘાતી દોષી મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે.

માર્ગસૂચક મણિ

૪૦. બ્રહ્મચારી કદી માંદો પડતો નથી તે હમેશ સશક્ત
રહે છે,

વ્યાધિ ગ્રસ્ત દિવસ કેવો હોય તેની બ્રહ્મચારીને બાબત
હોતી નથી તેના પચનશક્તિ હમેશ નિયમિત હોય છે તેની વૃદ્ધા-
વસ્થા બાળ્યાવસ્થા જેવી જ આનંદમય હોય છે

ડૉ કાઉ એન. એમ. ડી.

૪૧. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ
શાસ્ત્રોક્ત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી પાસે કરાવવા માટે
ધર્મ શાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે

આગળ વધવાનું જેમ મુખ્ય સાધન બ્રહ્મચર્ય છે તેમ
પાછળ પડવાનું પણ મુખ્ય કારણ બ્રહ્મચર્ય નો ભંગ છે આજ્ઞોક્ત તથા
પરલોકનાં સાધનોમાં શીરોમણી બ્રહ્મચર્ય છે. અને તેથી
કરીનેજ શાસ્ત્રોક્ત લૌકિક માંગલિક કર્મોમાં, તેમજ જન્મ મરણ શૈવ
સમયમાં પણ બ્રહ્મચર્ય વિદિત છે.

—સ્વામી રામતીર્થ—

૪૨. પુખ્ત યુવાવસ્થામાંજ અને પ્રજ્ઞેત્પત્તિ માટેજ વીર્ય
નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ—

ભરયુવાવસ્થામાં શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા પછીજ મનુષ્યે
પાતાની જીવન શક્તિના અંશનો પ્રજ્ઞેત્પત્તિના કાર્ય સાફજ ઉપ-

યોગ કરવો જોઈએ તે પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરવામાં પોતાના પ્રાણુનોજ-
ઉપયોગ કરે છે તે તેણે કદી ભુલવું જોઈએ નહિ

ડૉ. લોરેન્ઝો

સ્વર્ગની પુનઃ પ્રાપ્તિ નામના ગ્રંથમાં.

૪૩. પ્રજેત્પતિ માટે કરેલો વીર્યસ્રાવ પણ બળ અને
આયુષ્ય નાશક છે—

જન સમાજની માન્યતા એવી હોય છે કે જન કરવાથી
સ્વછંદ રીતે આરોગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક વિષયાનંદ ભોગવવા તેને
પરવાનો મળે છે અને છોકરાં પેદા કરી શકાય છે જન સમાજના
મોટા ભાગને વિષયવાસનાનો દુરુપયોગ કરવાથી જે અપાર હાનિ પહોંચે
છે તેનો ખ્યાલજ હોતો નથી દરેક મનુષ્યે કદી વિસ્મરણ કરવું ન
જોઈએ કે—કેવળ પ્રજેત્પત્તિના કાર્ય સારૂ પણ કરેલ વીર્યપાતથી
જીવન શક્તિ હીણ થઈ મૃત્યુ સમીપ જવાય છે —ડૉ. લોરેન્ઝો—

૪૪. વીર્યનો દુરુપયોગ અનિવાર્ય રીતે સત્વર અને સ્થાયી
શીક્ષા ભોગવાવ્યા સિવાય રહેતો નથી—

હૃદયે મનુષ્ય પ્રાણી પ્રજેત્પતિ કરી શકે એ હેતુથી વીર્ય
ઉત્પન્ન કર્યું છે એની કોઈ બુદ્ધિશાળી અને સત્યવાદી મનુષ્યથી ના
પાડી શકાશે નહિ જ્યારે તેનો અન્યથા ઉપયોગ થાય છે ત્યારે વીર્ય
નો દુરુપયોગ થયાર્થી શરીરમાં વસતા આત્માની હાજરીની
પ્રતિતીનાં ઘણાંજ સૂક્ષ્મ અને પ્રાણુદાયક ગૂઢ તત્વોનો નિરર્થક
નાશ થાય છે અંતે આ ઈશ્વરી કાયદાના ઉદ્ભવન માટે મનુષ્યને
સ્થાયી શિક્ષા ભોગવ્યા વિના છુટકો થતોજ નથી.

—ડૉ. કાઉચન. એમ. ડી.—

૪૫. વીર્યના કુદરતી બેજ ઉપયોગો છે—

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું કે વીર્યના કુદરતી ઉપયોગો
બેજ છે (૧) સ્ત્રી સંગકરી પ્રજેત્પતિ કરવી અને (૨) મન,

વાણી અને શરીરથી વિર્યતું સંરક્ષણ કરી શરીરમાં તેનું શોષણ કરાવી અટલેકેઉર્ધ્વરેતા થઈ ઉત્તમોત્તમ શારિરીક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી અધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવી અંતે મોક્ષ પ્રાપ્તિ કરવી.

—ડૉ. લોરેન્ઝો—

૪૬. પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીનો સંગ કરનારા પુરૂષોનો બીજા બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે —

સ્ત્રીનોસંગ કરવાથી કેવું અનિષ્ટ થાય છે તે વિષે હું લાથીની પાસેથી શીખ્યો છું. લાથી પોતાને પકડનારાઓએ લાકડાની લાથણી કરીને સામી ઉભીરાખી હોય તેને મેળવવાના શોભથી તેની પાસે જોવો જન્ય છે કે— અડ વીગેરેથી લાંકી રાખેલા કુવા વિગેરેમાં પડીને અંધાર્મ જન્ય છે તેમ પુરૂષ પણ સ્ત્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવાના શોભથી અંધાર્મ જન્ય છે માટે બ્રહ્મચારીએ લાકડાની પુતળીનો પણ સ્પર્શ કરવો નહિ અને તે લાથથીતો શું પરંતુ પગથી પણ સ્પર્શ કરવો નહિ.

બુદ્ધિશાળી બ્રહ્મચારી એ સ્ત્રી પ્રત્યક્ષમૃત્યુરૂપ છે એમ સમજી પોતાનો નાશ કરનાર સ્ત્રીઓનો કોઈ દિવસ સંગ કરવો નહિ જોકે સ્ત્રીનો સંગ કરે તો લાથણીનો સંગ કરનાર લાથીનો જેમ બીજા બળવાન લાથીઓ નાશ કરે છે તેમ સ્ત્રીનો સંગ કરનાર પુરૂષનો પણ બીજા બળવાન પુરૂષો નાશ કરે છે.

—ગુરૂદત્તાત્રયજી—

૪૭. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણે બળવાન હોય છે—

મારું બળ દશ પુરૂષો જેટલું છે કારણ કે મેં વિષયેચ્છાથી કોઈ સ્ત્રીને સુગમ કર્યું નથી કે તેનો સ્પર્શ પણ કર્યો નથી.

—સેમ્પસન—

૪૮. સ્ત્રી સંગનો ત્યાગ કરવા રૂપી સદગુણ ધારણ કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે.

—હે પંડિતો ? સ્ત્રી સંગના ક્ષણભંગુર સુખથી વિરામ પામે અને સ્ત્રી સંગની ઈચ્છા હોય તો કરુણા મૈત્રી તથા પ્રજારૂપી વધૂ નો સંગ કરો કારણકે હારયુક્ત ભારે સ્તન મંડળ કે મણિની મેખલાથી રમઝૂમ થતું શ્રાણીગિંચ કંઈ નરકમાંથી તારનાર નથી.

—ભર્તૃહરિ—

૪૯. અદ્ભૂત આશ્ચર્ય હોવાનાં કારણો

વાયુની પેઠે તિરસ્કાર કરતું ઘડપણ પાસેજ રહે છે. શત્રુની પેઠે રોગો સર્વદા દેહને પ્રહાર કર્યા કરે છે અને કુટેલા ઘડામાંથી વહીજતા જળની પેઠે આયુષ્ય નષ્ટ થયે જાય છે તોપણ મનુષ્ય મદનાધીન થઈ આશ્વત્થ કારક કર્મ કરે જાય છે એ અદ્ભૂત આશ્ચર્ય છે.

—ભર્તૃહરિ—

૫૦. મૈથુનપર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યોગાભ્યાસ છે

—યોગાભ્યાસના વ્યસનથી જેનો આત્મા અને મન વશ થયેલાં છે અને જે પુણ્યશાળી પુરૂષના આત્માને મનની અવિચ્છિન્ન મૈત્રી સ્ફુરી રહેલી છે. તે પુરૂષને સ્ત્રીઓનાં ભાવણ રૂપી અધરોષ્ટના મધનું સુગંધી નિઃશ્વાસવાળાં સુખક્રમણું અને સ્તનનાં આત્રિંગન સહિત મૈથુનનું શું પ્રયોજન ?

—ભર્તૃહરિ—

૫૧. કામી પુરૂષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન બન્નેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે—

શિવ ! શિવ ! બ્રહ્માએ નિર્માણ કરેલી, સ્વભાવથી જ ચપળ, એવી, હરિણનયની સ્ત્રીઓ, મહાત્માઓને, તથા વિદ્વાનોને પણ માહામોહ ઉપજાવીને ભ્રમમાં નાંખે છે. તો પછી આ જગ-

તમાં રાગ-પ્રીતિથી આકર્ષાયેલા, અને રાત દહાડા, સ્ત્રી વિગે પરા-
યાણુજ રહેનારા કામી પુરુષો, સ્ત્રીને મેળવવા માટે, પ્રાણની સાથે
ધનનો ત્યાગ કરે, એમાં આશ્ચર્ય શું? —ભર્તૃહરિ—

પર. સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરો—

પુરુષ સુખ મેળવવાની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરે છે, પરંતુ તે
વીર્યનાશ કરનારા પુરુષના શરીરની કાંતિનો ક્ષય કરે છે.
બળને હરે છે. અત્યંત ભ્રાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે ભોગ
પછી પરિણામે. નિરસ થઈ પડે છે. માટે વિવેકી પુરુષોએ,
વિષયોથી દૂર રહેવું, અને માયાવી શરીરને ધારણ કરનારી નારીથી
આકર્ષાઈ અભ્યર્થ ભંગ કરવો નહિ. —ભર્તૃહરિ—

પ૩. વિષયેન્દ્રિયો વશ કરવા રાખવું પડતું વર્તન—

પુણ્યવાન પુરુષ ૧. સત્પુરુષોનો સમાગમ કરીને, ૨. હમેશાં
નિત્ય તથા અનિત્ય વસ્તુનો વિચાર કરીને ૩. અલ્પ ભાષી
થઈને ૪. હિતકારક પરિમિત અને પચે તેટલો આહાર કરી
મિતાહારી રહીને, ૫. અહંકાર રહિત રહીને ૬. દુઃખી મનુષ્યો
પર દયા કરીને, ૭. સુખી મનુષ્યોની સાથે સદા પ્રીતિ કરીને
૮. ઘણું કરીને તપમાંજ સમય વ્યતિત કરીને, અને ૯.
નિત્ય પ્રાર્થનાથી, પ્રભુ પ્રિય રહીને, વિષયેન્દ્રિયાને વશ રાખે છે.
—ભર્તૃહરિ—

પ૪. કામ સર્વ અનર્થોનું મૂળ છે—

પુરુષ જ્ઞાતે વિવેકી હોય છે, અને સ્નેહી બંધુઓ પણ, તેને
બહુબંધુ ઉપદેશ કરે છે તો પણ, કામને આધીન થઈ જવાથી
કર્તવ્ય કર્મનો ત્યાગ કરે છે. અને પોતાનું હિત કરનારાના સદુ-
પદેશનો તિરસ્કાર કરે છે. પરંતુ કામના રહિત પુરુષને, આ જગત
વિગે સંસારના ભોગ વિલાસો જોઈને, જરાપણ વિકાર થતો નથી,
આ ઉપરથી, નિશ્ચય થાય છે કે, સંપૂર્ણ અનર્થનું મૂળ કામજ છે.
—ભર્તૃહરિ—

૫૫. કામાતુર પુરૂષોની સદ્ગતિ થતી નથી—

દેવાદિદાને પણ, જે મહારમણીય એવી હવેલીઓમાં રહેનારી ચંચળ મનની સુંદર લલનાઓની સાથે, ભોગેચ્છા થાય છે, તે, કામાતુર દેવોને પણ, મર્ત્યલોકમાં અવશ્ય જન્મ લેવો પડે છે; તે પછી રતિ વિષય અને શોકાદિકરૂપી મગર મચ્છોથી ભરપૂર સંસાર સિંધુમાં સંપૂર્ણ ડુબીગયેલા કામાતુર પુરૂષોની તે આ લોકમાં કેમજ સદ્ગતિ થાય?

—ભર્તૃહરિ—

૫૬. મદનની વિટમ્બણા મરેલાને પણ મારે છે—

સુકાર્મ ગયેલો, કાંણો, લંગડો, બુચો, બાંડો, પર વેલતાં વણ-વાળો, દબરો કીડાઓ પડેલા શરીરવાળો, ભૂખથી દુર્બળ થઈ ગયેલો, છૂર્ણ અને જેને ગળે, કચરાની લાંડીનો કાંદો ભરાઈ રહેલો છે. એવો કુતરો પણ, કુતરી પાછળ ભમ્યા કરે છે. ખરેખર મદન મરેલાને પણ મારે છે.

—ભર્તૃહરિ—

૫૭ તેજ અને પરાક્રમ પીલાઈ જાય છે—

નારી છે નાગણ, વિપ વેત્ર સમાન;
તેજ પરાક્રમ પીતવા. માંડી છે એ વાણ;
કે ગુણુવન બાળણ છાણ.

—મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી—

૫૮ સોમંગ, અકાળ મૃત્યુ અણે છે—

છે વાચણથી વિકરાળ, આંખ મરણ અકાલ.

—મુનિ જશવિજયજી—

૫૯. જે મોક્ષ મેળવવો હોય તે, કામ તજે—

મોક્ષ મુક્તિ જે ચલત હો, તજે કામિની કામ;
મનકી ઈચ્છા ભદકર, રોડ નિરંતર રામ.

—મહાત્મા કબીર—

૬૦. સ્ત્રીસંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ અને એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે—

ધન વિર્ય ચિતરૂપની, હરિણાક્ષી હરનારી રે;
કામિની સરખી, કા નહિ, ધરતીમાં ધૂતારી રે. ૧
જેલવી છે ચંચળ વીજળી, ચંચળ કુંજર કનો રે;
ચંચળવાન સંખ્યા તણે, ચંચળ પીપળ પાનો રે. ૨
જેલવો રંગ પતંગનો, જેવો વાદળ છાંયો રે;
નેહ ધર્યો નારીતણે, જેવી કાયર ગાયો રે. ૩

મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી

૬૧. મહન વિંટબજીથી વિંટાઇ, કાચને બદલે કાંચન આપવાની મુખાઇ કરશે નહિ—

ગોરી ચામડીથી વિંટાએલું, અને વસ્ત્રાભૂષણથી ભૂષિત કરેલું સ્ત્રીનું રૂપ જોઈ, હે ભદ્ર તું વિચાર કર. પણ તેમાં પતંગીયાની પેઠે કાંચન આપી કાચ લઇશ નહિ. સ્વાભાવિક રીતે જ, અધિક અશુચિથી ભરેલા અને અનેક દ્વારથી, અશુચિને વહન કરતી ચામડીથી મહેલા, સ્ત્રીના દેહનું અંતઃ સ્વરૂપને વિચારીને તું વિવેકથી તેનો પરિહાર કર.

—જૈન હિતોપદેશ—

૬૨. બ્રહ્મચર્ય આનંદી જીવનની જડીબુટી છે—

વીર્ય રક્ષા આનંદી જીવન, અને હર્ષપ્રદ આરોગ્યનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે.

૩૧. લોરેન્ઝો

૬૩. મંગળકર અને કબૂતર બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના પાલન વિના જપ, તપ, આદી સર્વ ક્રિયાઓ વાંઝીયા વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી—

કબૂત હરણ, મંગલકરણ વિમલ સકળ વૃત્તવર્ય
બ્રહ્મચર્ય આરાધતાં વરીયે શિવ ઐશ્વર્ય

દાન જ્ઞાન, તપ, જપ, દયા, નિષ્કલ ક્રિયા વૃત્ત નેમ
 અભવિના શિવનવદીયે ક્ષણ અવશેષી જેમ
 એક અભ્યારાધતાં જેમ સગિ આરાધીત થાય
 ભાળે દશમાઅંગમાં જગદીશ્વર જીનરાય

—શ્રી વિન્ય માણિક્ય સિંહ સૂરી—

૬૪. મૈથુન મોહ્યા માનવી, અપરંપાર આપદો ભોગવી
 પોતાનાં સક્ષણ સુદૃઢનો નાશ કરે છે :—

મૈથુન મોહ્યા માનવી, વાહ્યા ત્રિવિધ વિકાર
 ભટકે ભીમ ભવાટવી, આપદ વહે અપરંપાર ૧.
 સંયમ, તપને શીલનું મૈથુન વિધ્ન મહંત;
 દર્શન ચારિત્ર મોહનો, હેતુકરે, અરિહંત. ૨.
 કમનીયરૂપ કાંતિ કલા, શ્રુતશરીરશક્તિ સમવાય;
 નાસે નિધુવન સેવતાં, વળી સુદૃઢ સક્ષણ ક્ષય થાય ૩.

(સુંદર) —શ્રી વિન્યમાણિક્યસિંહસૂરી—

૬૫. મોક્ષમાર્ગવાહક પ્રહ્લયર્થવૃત્ત સમસ્ત વૃત્તનો સરદાર
 હોવાથી નર, નારીને નિત્ય પાળવા યોગ્ય છે :—

સર્વ ધર્મમાં સાર અભ છે, સર્વ ધર્મમાં સાર,
 કચિર નિયમ તપરત્ન, ભર્યાનો એજ એક આધાર.
 નિશંકા, નિર્ભય, નિરૂપાધી, પરમ નિવૃત્તિ અગાર ૧.
 દુર્ગતિમાર્ગ નિરોધક દર્શક, સુગતિમાર્ગ શ્રીકાર,
 અમલ ક્ષમાદિ ગુણોનો આશ્રય, સમસ્ત વૃત્તસરદાર,
 તેજસ્વી જોડોત્તમ તારક, વારક વિપદા વાર ૩.
 ધર્મવૃક્ષનો સ્કંધ અભ છે, ધર્મ સરોવર પાળ
 ધર્મનગર પ્રાસાદ અતિ દઢ, અરરિ પરિધઉદાર ૪.

જનમાણુક ગણુધર એમજદપે, દશમા અંગ મોઝાર
મોક્ષ માર્ગ છે, અલ્પ મનોહર, નિત પાળો નર નાર ૫.

૬૬. જન્માંતરથી સેવેલું મૈથુન સદૈવ આધિ અને
વ્યાધિદાતા છે :—

ચરણ કરણુ જીવિત હરણુ, પ્રયત્ન પ્રમાદનું મૂળ;
આપે આધિવ્યાધિને, ધર્મ કરે સગ ધૂળ. ૧.
કાયર કુ પુરુષ સંવીયું, સજ્જન વર્જ્યસદાય,
સુરિમાણેક કહે, છોડીયે ચિરપરિચિતએ દુઃખદાય. ૨.

—શ્રી વિજયમાણિક્યસિંહસૂરિ—

૬૭. અવગુણધામ અગળા, વેગે વિનાશ કરતી હોવાથી
તેના પાશમાં, પડશો નહિ:—

નારી કાળી નાગિણી, વિપમ વિપય વિપ વાસ;
જે અંતર જીવિતનો, વેગે કરે વિનાશ ૧.
દીલ હરે દર્શનથકી, સ્પર્શનથી બલસાર;
વીર્ય હરે સંગમ વડે, નિશ્ચેરાક્ષસી નાર. ૨.
અતિશય વિપમય ગુણુ, ઉપરથી અભિરામ;
ગુંજળ[ચણાદી]સરખી ગણી. અગળા અવગુણુ ધામ; ૩.
કાંતા કાંચન સૂત્રથી, વિદ્યુત વિશ્વ અશેષ.
તે અંને જે દૂર તજે, પરખો તે પરમેશ. ૪

—શ્રી વિજયમાણિક્યસૂરિ—

૬૮. ભામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી કુપ્રી:—

બાઈતજે ભામાની સંગત ભૂંડી, કરણી કરાવશે કૂડી ૧.
બાહિર દષ્ટિએ જાતાં બાહિશને, રામા લાગે છે રૂડી. ૨.
જ્ઞાન દષ્ટિએ લાગે જ્ઞાનીને, મહામળ મૂતરની કૂંડી. ૩.
ભામીની કેરી સંગત કરતાં, આપદ પામશે ઉડી. ૪.
વીર્ય વિભૂતિ ખાશેને વાગશે, દેશમાં અપયશ ફૂંડી. ૫.

૬૬. પર્વતના શીખર પરથી પડીને, અથવા પૃથ્વીમાં પેશીને મરવું સારું પણ અદ્યયર્થ ભંગ કરવો સારો નથી:—

- પર્વતશિખરથી પડી, હરી મૂખ ઘાલી હાથ;
વસુ પેશી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલ ઘાત. ૧.
- માછી જે આ જન્મથી, ખાંધે પાપ અમાપ;
આઠ ગાણું છે એહથી, વૃત ભાંગ્યાનું પાપ. ૨.
- શીલ વિના નવ સંભવે, વૃતપત્ર ખાણુ વિશેષ;
શીલ સર્વ વૃત મૂળ છે, જલપે એમ જિનેપ. ૩.
- શરીરથી પણ સાચવે, શીલ અખંડિત જેહ;
અક્ષ લોકમાં ઉપજે, શુદ્ધ મન પણ તેહ. ૪.
- ચેત્ય કરાવે કનકનાં, દીપે ટોટી દીનાર;
લાભ અધિક તેથી લહે, શુદ્ધ શીલ ધર નાર. ૫.
- તે માટે ભારી જન તમે, ધરજે નિર્મળ શીલ;
તરજે આ ભવ તોય ધી વરજે અવિચલ લીલ. ૬.

—શ્રી વિજયમાણિક્યસિંહસૂરિ—

૭૦ મહાન નૃપતિઓને પણ મૈથુનાસકિતએ મોટી આકૃતમાં નાંખેલ હોવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહાર:—

મૈથુનમાં શું મુઝા રે, જુઓ તમે જાગી જરી;
પુરુષોત્તમને પૂજે રે, કૃતાકૃતી દૂર કરી રે.
ચતુરાષ્ઠી, ચિતમાં ચેતો, મૈથુનમાં નથી માત્ર;
આખર ખતા ખાશે એથી, હોશે ભૂંડા હાલ-
પૂરા મન પરતાશોરે, રોશે આંજે આંસુ ભરી;
શીલ ભંગ ધન, સ્વજન શરીરનો વેગે કરે વિનાશ
પશુ ક્રિયા સેવનથી, પ્રાણી, જાએ નરકની નિવાસ

ચારાસી લખ ચૌટેરે, ફેરા ફેરે, ફરી ફરી,
 દશકંદરે ફૂર્યોવન, કીચક પદ્મનાભ ભૂપાળ મૈથુન ૨.
 મત્યાદિક મૈથુન ઇન્છાથી, વરીયા, વિપદ વીશાળ;
 ટેવ ભુરી, એ ટાળો રે, ધરમની બુધ્ધિ ધરી. મૈથુન ૩.
 ચારિત્રિ પણુક્ષણમાં ચુકે, શમ. દમ, સંયમ સાર;
 મહાકર્મ બાંધી મૈથુનથી, દેખે દુર્ગતિ દાર.
 મૈથુન, દાપણ માંડું રે, દૂર રહેજે એથી ડરી. મૈ. ૪.
 વધ બંધનને મારણથી પણ, મૈથુન દુષ્ટ વિધાત.
 પ્રશ્ન વ્યાકરણમાંલિ પ્રકાશ, જન માણેક જગતાત;
 મૈથુનમાં ન મુઝેરે, તે તો, ભવ જન્ય તરી. મૈ. ૫.

—શ્રી વિજયભાણિકૃત્યસિંહસૂરી—

૭૧. મૈથુનમાં મોડેલો મૂઠ પુરૂષ અસંખ્ય જીવેનો
 ઘાતક છે—

અશક્ત મેંવી આતમા, અર્થ પાપ અમાપ;
 ભરી ભવમંડળ ભમે સદ તો દુઃખ સંતાપ. ૧.
 મહા અસંયમ મૈથુન નિષ્કુર કર્મ નિહાન;
 ભાળે ભગવતિ સુત્રમાં, વર્ધમાન ભગવાન. ૨-
 વામા વિષય વિલાસથી, મૈથુન સંજા રૂઢ;
 સૂક્ષ્મ નવ લખ જીવને, મારે મોડે મૂઢ. ૩.
 રામાયોનિમાં રહે, જે એ દન્ડિય જીવ;
 લધુ એક એ ત્રણ ગુરૂ, તે નવ લાખ સદૈવ. ૪.
 ગર્ભજ જીવ નવલાખ ગણ્યા, મહિલા યોનિમાંલિ;
 અસંખ્યાત વળી ઉપજે, ચવે સંમૂર્છિત ત્યાંલિ. ૫.
 સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધથી, હોવે તેનો ઘાત;
 નવિકાગત રુતતાપિતા, લોહ શસ્ત્રાદિ જ્ઞાત, ૬

અમ્મંખ્યાત પંચેદ્રિયા. મનુષ્ય સંમુર્ચિત જન
શ્રી નર યોગે ઉપજે, પત્તવણુમાં ખ્યાત. ૭
તે માટે મૈથુન તળે, સળે શીલાવંકાર;
ભળે સદા ભગવંતને વળે અમૃત આગાર. ૮

શ્રી વિજય માળિક્યસિંહ સૂરી

૭૨. ત્રૈલોક્ય ચિંતામણિ બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત જંગ કરનાર
સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે—

જે પ્રાણિઓએ, ત્રાણે ભૂવનના ચિંતામણી, સદૃશ પોતાના
શીવનો લોપ કર્યો છે. તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રસાર કર્યો છે,
પોતાના ગામને કાળો ઢાંચ લગાવ્યો છે, ચારિત્રને તિલાંજલી દીધી
છે. ગુણસમૃદ્ધ રૂપ શાંતિમાં અગ્નિ પ્રગટાવી છે. સર્વ પ્રકારની
આપત્તિ સાથે મૈત્રી કરી છે. અને મોક્ષ દ્વાર ખંધ કરી નહીં
દ્વાર ઉઘાડ્યું છે —સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર—

૭૩. દુર્ગતિ દુઃખ અને દુર્ભાગ્ય દાહક શીયળ શણ-
ગાર સજવો જોઇએ—

પ્રાણીઓને શીવ, કૃષ્ણનો ઉદય કરનાર, શરીરને ભુપગુરુપ,
પવિત્ર કરનાર, વિપત્તિ અને ભય હરનાર, દુર્ગતિ અને દુઃખનો નાશ
કરનાર, દુર્ભાગ્યાદિ કંદનો દહન કરનાર, પ્રાર્થના કરી, પ્રભુ દૃષ્ટાથી
પ્રાપ્ત કરેલ ચિંતામણી સરખું વ્યાધ સર્પ, જળ, અને અનળના
ઉપસર્ગને શમન કરનાર, અને મોક્ષ આપનાર છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર—

૭૪. સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામાસક્તિ ઉદ-
ભવે છે—

એતો! ચિત્તે બ્રહ્મચારી, જુરી છે એ નારી કટારી;
નાંખ્યા લાળને મારી, જુરી છે એ નારી કટારી.

શસ્ત્રના કરતાં લાખો. ગણી છે ભય-
 કરનારી ભારી-આવાજ;
 જાખમ રૂઝાતો નથી જરી એનો, જન્યે લકિમો દારી
 અક્ષય રહેજે અદ્યોનિશ એથી, અંતરે વાત ઉતારી
 સાધુપણું સળગાવોમાં શાળા, ધુળ જટામાં
 ધારી—

૭૫. શીત્ર ધર્મ, સર્વ ધર્મનો શણગાર છે—

શીત્ર ધુળનું આભરણ છે, ઉત્તમ સૌંદર્ય તે બ્રહ્મચર્ય છે.
 શીત્ર પાત્રન એજ પાંડિત્ય છે, અતે નિરૂપમ ધર્મ તે પણ શીત્ર
 ધર્મ છે—

—સુભાષિત રત્ન ભાણડાગાર—

૭૬. અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાજીત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો
 ક્ષય, બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતો હોવાથી, વિષય વિકાર
 વિદારો—

વિષય વિકાર વિદારોરે, વિમલાત્મ સ્વરૂપ વિચારો રે જનરાજ
 યજ્ઞે. ઐ આંકળી

વિપસમ વસતી વિષય વાસના, દાણુ દુઃખ દેનાર;

ઉંડા ભવ કૃપમાં ઉતારી, કરશે ખુબ ખુબાર;

ઉગરવાનો નહિ આરો રે— વિષય ૧૧૧

જમણુ મધુર, વિપ મિશ્રિત જમતાં, ઉપજે

સ્વાદ અપાર.

પણુ તે પ્રાણતણો પાછળથી, શીઘ્ર કરે સંહાર,

એમાં નહિ અદ્ય ઉધારો રે— વિષય ૧૧૨

વિષય વિકાર વિવસતાં વદ્વભ, લાગે તેમ લગાર;

પણુ તે ભવશત પરંપરામાં, દુરંત દુઃખ દાતાર;

હાં હાં! નર ભવ શું દારો રે— વિષય ૧૧૩

જરના લોભે, જેમ ન જાણે, ચર્મગંધ ચમાર
વિષયાશી જીવ તેમ વિષયમાં, નગણે દુઃખ ગમાર
માઠા એ મોહ મુઝારો રે— વિષય ૥૪૥

આખી વયે ઉપાર્જિત ઉત્તમ, સંયમ તપજપ સાર
કામ વિષયનું સેવન કરતાં, ક્ષણમાં થાયે ક્ષાર
સુરિ માણિક વચન સ્વિકારો રે— વિષય ૥૫૥

૭૭ અસંખ્ય વ્યાધિઓ, અને અકથનીય દુઃખોને
આમંત્રણ કરનાર વીર્ય નાશ જેવું એકે દુષ્કૃત્ય નથી—

જનન ક્રિયાનો સહઉપયોગ, મનુષ્યના યોગ્ય વિકાસ માટે
અત્યંત આવશ્યક છે. પોતાની જીવન શક્તિનો સત્વર નાશ કરવા
માટે, કિંવાનો વિવ્રક્ષણ અશક્તિઓ કે અસંખ્ય વ્યાધિઓ વહેંચવા
માટે તેમજ અકાલિક ઉત્તરાવસ્થા અને દુઃખદાયી જરાવસ્થા

આમંત્રણ આપવા માટે, પ્રજ્ઞેત્વપતિ સિવાય, અન્ય હેતુથી વીર્યનો
રૂપયોગ કરવા જેવો એકે નિશ્ચિત માર્ગ નથી.

—ડૉ. ટ્રોલ એમ. ડી.—

૭૮ વીર્ય એ પ્રાણુતત્વ છે—

વીર્યમાં ઘણું જ અગત્યનું પ્રાણુદાયક તત્વ રહેલું છે. મગજ
પોષણ આપવા માટે અને શરીરને કઠણ અને સશક્ત કરવાનું
અમોઘશસ્ત્ર છે. —મીસીસ ડમ્ફ્રી—

૭૯. કોઈપણ પ્રકારે વીર્યસ્ત્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ
તત્વનું શોષણ થઈ માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં,
અત્યંત સહાય મળે છે—

વાયક વર્ગના મન પર, હું હસાવવા માગું છું કે, મનુષ્ય
શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ, વીર્યના શરીરમાં સંગ્રહ ઉપર અવલંબીને
હેતુ છે. જ્યારે સ્ત્રી સંગથી, તેનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો

તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. અને મનુષ્ય શરીરનો વૃદ્ધિ કરવામાં તેમજ તેને સશક્ત બનાવવામાં, સદાય કાર્ય છે. હાણ ભંગુર સુખ માંડ આ અગત્યના પ્રાણતત્વનો નાશ કરેલા, એના જેવું એકે પણ આત્મઘાતી કૃત્ય નથી. શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યાં સુધી, દરેક મનુષ્યનું અહ્યયર્થ પાલન કર્તવ્ય છે.

—ડૉ. બાલકર એમ. ડી—

૮૦. સર્વપ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાશ છે—

વિપય વાસનાઓ, અને તેની તૃપ્તિ, તમામ પ્રકારના માનસિક અને જનનેદ્રિયને લગતા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા અને તેમનો ક્ષય અહ્યયર્થ ભંગ થયા શિવાય, થઈ શકતો નથી.

—ડૉ. લોરેન્ઝો—

૮૧. શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણુદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સંરક્ષક છે. તેમજ રોગ સામેનું બખતર હોઈ મોક્ષ દાયક છે—

વીર્ય નવોછવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીસંગ વંદે તેને ઉત્પત્તિ સ્થાનમાંથી નીચે નહિ પાડી નાંખતાં તેનો શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે ત્યારે, તે છવનનું રક્ષણ કરવાની સ્થાયી શક્તિ પણ, ધરાવતું હોતું વેતક્રિય. આ પ્રાણ અને આરોગ્ય દાયક તત્વનું, વિપયી વિચારો અને કૃત્યોથી ભ્રષ્ટ કરવામાં આવતું નથી, ત્યારે તે મનુષ્ય શરીરપર આક્રમણ કરતા તમામ રોગો સામે બખતર બને છે. એટલુંજ નહિ; પરંતુ મોક્ષ દાયક થાય છે.

ડૉ. લોરેન્ઝો

૮૨. અહ્યયર્થ વૃત્તના નિયમોના પાલનથી, જીવનખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી, મનુષ્ય સ્વતંત્રતા પેદા કરી શકે છે.

અને તેનું બ્રહ્મચારી જીવન ચિંતારહિત હોવાથી તે, પર-
દુઃખભંજન પણ થઈ શકે છે—

સંસારસાગર તરવા માટે પ્રથમ પગથીયું બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મ-
ચર્ય પાલન માટેનાં આવશ્યક કેમો જેવાં કે—આહાર તથા વસ્ત્રમાં
અદ્યતા અને પાન, ચા, તંબાકુ, બીડી, છીંકણી, દારૂ,
નાટક. સીનેમા વિગેરે બ્રહ્મચર્યઘાતક અને ક્ષણજીવી મોજ-
શાળની વસ્તુઓના ત્યાગથી આખી દુનીયાને ડરાવતો બચની
કરકસરનો પ્રશ્ન ઉઠેલી જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ
આરોગ્ય અને શુદ્ધ ચરિતથી બ્રહ્મચારી સંસારદુઃખો સામે
લડવા નિરંતર સુસજ્જિત રહે છે. જીવનકક્ષદમાં જીવ મેળવે છે
અને જનસમાજ માટેના ક્ષિતકાર્યો દઢતાથી કરી શકે છે.

—રામેશચક્રવર્તી—

૮૩ પ્રાચિનકાળના બ્રહ્મચર્ય પાલન સમયે થયેલ ભારત
ઉત્કર્ષ અને આધુનિક સમયના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થયેલ
અધોગતિનું દિગ્દર્શન:—

૧. હનુમાન લંકા ગઢ કુવા, સાગર ઓળંગ્યા સંદેહથી,
બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી, શક્તિ વધુને દઢ બુદ્ધિ;
ક્યાં છે પિતામહ ભિષ્મજી, બ્રહ્મચારીના જ્યાસે,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સજ્જન તમે નિદાળશે;
૨. પ્રાચિન વિદ્યા પાઠતા, બ્રહ્મચર્યને સૌ પાળતા,
ઉમ્મર થતાં પરણાવતા, ને જાળ લગતો ખાળતા;
અર્વાચિન છે રામમુર્તિ, દ્રો સમે તે ભાળશે,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા સજ્જન તમે નિદાળશે;
૩. કાપિ મુનિ રાજન અરે, બ્રહ્મચર્યથી લાંબુ જીવ્યા,
વસિષ્ઠ વિશ્વામિત્ર, વાલ્મિકિ ભામ પાંડવમાં થયા;
એવા થવાને સજ્જનો, શું શું નિયમો પાળશે,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સજ્જન તમે નિદાળશે;

૩. કસરત હતી, કસતી હતી, વ્યાયામ હતા સૌ પ્રાચીને,
તેમાં ઉણુપ નજરે પડે, દુઃખી દશા અર્પાચીને;
જે લાકમાં ફીણુતા વધી, આ યાગદામાં આળશી,
અભયર્યાના દાખલા, સજ્જન તમે નિદાળશે;
૫. અભયર્યા પાળશે પ્રેમથીને, યાગ લગ્ન અટકાવશે,
એ દાખલો ગાંધી તણે, લક્ષ દેશે દીપાવશે;
કસરત અનુકુળ છે હજુ, જે કામ કરશે, કાવશે,
અભયર્યાનો એક દાખલો, સજ્જન સૌ અજમાવશે;

૮૪ અભયર્યાના બલીદાનથી, સર્વ પ્રકારે અધોગતિ
થઈ, જીવન નકામું બને છે:—

- કહેતા સહુ કેવિ કાળ આગ્યો, લોક અદ્વાય થયા;
અભયર્યાના બલિદાનથી, રસકમ શરીરના વધી ગયા. ૧.
બાળા છતાં વળિ આરવરશે, બાળની માતા બને
એ બાલનિ માતા થતાં, મુદ્દાલ જેવી હાલત બને. ૨.
એ જાણતાં જેતાં છતાં, પણ આંખ કાઢી ના ખુલે;
અભયર્યાના બલિદાનથી, જીવન ગુમાવે પણ મુલે. ૩.
ભડ ભિખને બસી ભીમ જેવા, આ ભૂમિમાંલિ થયા;
વીર લોકથી વિકાસ જે તે, સિંહને થથરાવતા. ૪.
તેજ માતાના તનુજ, ગિદગી થટી બીડતાં કરે;
અભયર્યાનાં બલિદાનથી, બલહીન થઈને શું કરે. ૫.
વેદો વધ્યા તેમ દુખ દરદો, દિન દિન વધતાં જતાં;
આરોગ્ય મેળવવા નિશ્ચિન, સહુ વલખાં મારતા. ૬.
વેદું વિદેશી બહુ વધ્યું, પણ દેવી દેવત ક્યાં ગયું;
અભયર્યાના બલીદાનથી. કંઈ વીરતામાં નવ રહ્યું. ૭.
વાવનું છતાં શીકકાં વદન, લોચન નહીં રાતાં દીસે;
ઉંદર સમા બીકણુ પરાધિન, યાવલાપણું તો આવીયું.

બ્રહ્મચર્યના અભિદાનથી, મરદાઈ તત્વ ગુમાવીયું.
જે ક્ષુદ્ર જીવ આ જગતણુ, જન પાપ છુપાં આદરે
ને સારે ધુળ લઈ, રિબાઝ કમોતે મરે.
હે નાથ અમ અંતર તણા, ઉદગાર આપ સ્વિકારજે.
બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ થવા, સહુને સુખુષ્ધિ આપજે;

૮૫ બ્રહ્મચારી દેવ છે :—

ઉદ્ધરેતા ભવેદ યસ્તુ દેવ :॥

જે પોતાનું વીર્ય નીચે જવા ન દેતાં, શરીરમાં શોષણ કરાવી
ઉપર ચઢાવી ઉદ્ધરેતા થાય છે, તે દેવ જેવો પરાક્રમી અને છે.

૮૬ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, બુધ્ધિ અને પ્રકૃતિ ઉપર
વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલીજ, પ્રબળ અસર
થાય છે.

જેવી રીતે છોડ જમીન અને પ્રકાશ સિવાય ઉછરી શકતો
નથી, તેવીજ રીતે, વીર્યરક્ષાને અભાવે, મનુષ્યની પ્રગતિ
થતી નથી. બ્રહ્મચર્ય, જીવનને પોષણ અને આરોગ્ય આપે છે.
તે મનુષ્યનું ચારિત્ર વધીને અટકતું નથી પણ, તેની પ્રકૃતિ, અને બુધ્ધિ
પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલીજ પ્રબળ અસર કરે છે.
યાગ્ય સમયે તેના અંતરઆત્મા જગૃત થાય છે, તેનું ચારિત્ર વધાય
છે અને દુનીયાનાં કાર્યો માટે તેને તૈયાર અને પાકટ કરે છે.

રામેશચક્રવર્તિ—

વીર્યના દુરૂપયોગ જેવું એકે હાંપત્ય પ્રેમઘાતક
કાર્ય નથી.

લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી પતિપત્ની વચ્ચેનો
પ્રેમ ઉત્તરોત્તર શીથીલ થઈ સંસાર દુખરૂપ બનાવે છે.

ડૉ. ગાઉલ્ડ અમં ડી.

૮૮ ઇંદ્રે મહર્ષિઓને દુઃખઘાતક બ્રહ્મચર્યનો જન-
સમાજમાં પ્રચાર કરવા આપેલો ઉપદેશ—

બ્રહ્મ, અંગીરા, અત્રી, વસિષ્ઠ, કશ્યપ, અગત્ય, પુત્રતર્યુ,
વામદેવ અગ્નિ, ગૌતમ આદિ મહર્ષિઓને, હવે એક વખત ઉપદેશ
કર્યો કે તપોવન ઋષિઓ! સર્વ મનુષ્યોને માટે સૌથી મુખ્ય પુણ્ય
તમ અર્ચન, સર્વ પુણ્યથી પણ ઉત્તમ પુણ્યવાળું બ્રહ્મચર્ય છે.
આયુષ્યને આપવાવાળું, વૃધ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવવાવાળું રોગોનો
નાશ કરવાવાળું, મુખની કાંતીને તેજસ્વી બનાવવાવાળું મૃત્યુથી
દુર કરનાર, કલ્યાણકારી, શરીરની રક્ષા કરનાર, અને મનને સદા
આનંદમાં રાખનાર, એવું એક માત્ર બ્રહ્મચર્યજ છે. તેને હું ઋષિઓ
શ્રવણ કરી ધારણ કરો, તથા સનાતન બ્રહ્મચર્યનો પ્રબળ મુખ માટે
સંસારમાં પ્રચાર કરો,

૮૯ બ્રહ્મચર્યના જેવું આયુષ્યવર્ધક એકે રસાયન નથી—

વૈજ્ઞાનસ, અને વાલ્મીકિએ પ્રાચીન તપસ્યાધામ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયન
સેવી અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હતું, માટે આયુષ્યની વૃધ્ધી
નો કામનાવાળા પુરુષોએ આ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયનનું, સેવન કરવું
જોઈએ.

અરક—

૯૦ યુધ્ધમાં, બ્રહ્મચારીયોની અદ્ય સંખ્યા, મેટી
સેના ઉપર વિજય મળવે છે—

“ઈન્દ્રિય સંયમ આદરી બ્રહ્મચર્ય પાળી, બળવાન અને
વીર્યવાન બનેા.” આ ગુરુ ગોવિંદસિંહની આજ્ઞા લોકોએ પાળવાથી
મુગ્ધતા મોટા સૈન્યને પરાજીત કરી તેમની સદાય માગવા મુગ્ધોને
તેમજે દરજ્જા પાડી હતી.

શીખગુરુગોવિંદસિંહ—

૯૧, યોગી સ્ત્રીસંગથી શીઘ્ર રોગી થઈ, મરણ
પામે છે—

યોગીએ, કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ. કદી વંત સ્ત્રી સંગ કરે નો, રોગી થઈ, શીઘ્ર મરણ પામે.

—સમાધિ શિદ્ધ હૃદયોગી હરિદાસજી—

૯૨. પ્રદ્યયયં પાલનથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે—

શરીરમાં વીર્યના સંચય અને શોષણથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિમાં અદ્ભુત વૃદ્ધિ થાય છે. —ડૉ. ગોલ્ડ એમ. ડી.—

૯૨. વીર્યના દુરૂપયોગથી, માણસ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામો થઈ જાય છે—

જનસંગાજનો મોટા ભાગ, વિપયવાસનાને આધીન થઈ વીર્ય રૂપી પ્રાણુરક્તક તત્વનો દુરૂપયોગ કરતો હોવાથી, તેની કાર્યશક્તિ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા ઓછી થાય છે. —ખરનાર્ડ મેકફેડન—

૯૪. વીર્યરક્ષા, શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા દેતી ન હોવાથી પ્રદ્યયારી હંમેશા યુવાન રહે છે—

પ્રગ્નત્પાદક તત્વ—વીર્યમાં,—અવનશક્તિનો આશ્રયકારક સમૂહ રહેલો હોવાથી, તેની રક્ષાથી, શરીર ક્ષીણ થતું નથી. જ્યારે આ તત્વનું શરીરમાં શોષણ થાય છે ત્યારે, અવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ થઈ, આરોગ્ય સુધરે છે. આંખો તેજસ્વી થાય છે, ચાલ, સ્થિતિ સ્થાપક બને છે, શરીર યુવાવસ્થાના દેખાવ દે છે, અને સ્ત્રી અને પુરૂષ વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય મેળવે છે. —ડૉ. લેટસન એમ. ડી.

૯૫ વીર્યના દુરૂપયોગથી, તમામ પ્રકારના રોગો ઉદભવે છે—

જનનેન્દ્રિય અને પચનેન્દ્રિયના, ગિગાડ સહગામી હોય છે. કારણકે, આ અવયવોના, એક બીજા સાથે, નીકટનો સંબંધ છે.

સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ, પચતેન્દ્રિયના ગિગાડથી જ, શરૂ થતી હોવાથી, વીર્યનો દુરુપયોગ, આ રીતે સર્વ રોગનું મૂળ છે.

-ડૉ. કીલોગ એમ. ડી.

૬૬. વ્યાપારીક દ્રષ્ટિથી પણ, વીર્યનો વ્યય વિનાશ-કારક છે-

મનુષ્યોના મગજમાં હસાવવું જોઈએ કે, વિષયવાસના તૃપ્તિની, અલ્પજીવી ક્ષણેના ક્ષણભંગુર આનંદ પ્રાપ્તિ માટે, તેમને ઘણી ભારે, અને સ્થાયી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. જે અન્ય પ્રમાણેથી, તેમના મનનું સમાધાન ન થતું હોય તો, -તેમને વ્યાપારીક દ્રષ્ટિથી, વીર્ય-રક્ષાનું મહત્વ સમજાવવું જોઈએ. પોતાના આરોગ્યનું ભંડોળ શૌર્ય, અને મનુષ્યજીવનને વ્યવહાર કાર્યોમાં વિજય અપાવનાર, જે કંઈ મૂલ્યવાન પદાર્થ છે, તેનો સ્ત્રીસંગથી વ્યય થઈ જાય છે. અને તેનો, જરૂરપણ ગદગો મળતો નથી. આ સત્ય હટીકત ધ્યાનમાં આવતાં, પોતાના અમૂલ્ય જીવનનાં ઉત્તમાત્તમ વર્ષો, તેમજ કીંમતિ દ્રવ્યનો દુરુપયોગ કરતાં, અનેક મનુષ્યો અવશ્ય અટકશે.

-ડૉ. લોરેન્સો એમ. ડી.-

૬૭. વીરોની પંકિતમાં ગણાવવું હોય તો, -વીર્ય-રક્ષા કરો-

રમરણશક્તિને વધારવી હોય, ચિત્તની ચંચળતા દૂર કરવી હોય, ઉત્તમ સંતત્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય, વીરોની પંકિતમાં ગણાવવું હોય, અને યાવત્ મોક્ષ સુખ મેળવવું હોય તો-નિરંતર વીર્યરક્ષા કરો. -શ્રી. વિન્ય ધર્મસૂરિ-

૬૮. ત્રીસ વર્ષના થાઓ ત્યાં સુધી તમારા વીર્યના એક પણ ટીંપનો, પાત થવા દેશો નહિ-

વીર્ય હાડકાંને મજબૂત સમાન છે, ભેજના માટે જોરાક છે, સાંધાને માટે તેજ છે, શ્વાસને મીઠાશ આપે છે, અને જે તમારામાં

મનુષ્યત્વ હોય અને યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવા ઇચ્છા હોય તો, ત્યાં સુધી, પ્રેરણા ત્રીસ વર્ષના થાયો નહિ, ત્યાં સુધી, આ પ્રાણતત્ત્વનું ટીપું પણ, યગાડશે નહિ. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી, લગ્નની પવિત્ર ગાંઠમાં બેઠાયા પછી પણ, કેવળ પ્રવૃત્તિ કરવાના હેતુથીજ, વીર્યનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. લગ્નનો હેતુ, કેવળ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ નથી, પરંતુ, પરસ્પર પ્રેમ, નિત્ય સહવાસ, અને સદાચારી સંતત્તિની ઉત્પત્તિ, એ લગ્ન યંત્રના પ્રાધાન્ય હેતુઓ છે.

ડૉ. કાઉન્સિલર. એમ. ડી.

૯૯. બ્રહ્મચર્ય ધાતક, માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર, બગલાની પેઠે નાશ પામે છે—

જે મનુષ્યોએ, બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું નથી, અથવા યુવાવસ્થામાં, ધન સંચય કર્યો નથી, તેઓ માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર, બદ બગલાની પેઠે, નાશ પામે છે. — બુદ્ધભગવાન —

૧૦૦. શોષિતના સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી, થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ—

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના મીમાંસકો કહે છે કે—શોષિતનો સારાંશ જે વીર્ય તેજ નરનારીની જનનેન્દ્રિયોની શક્તિનું મૂળ ઉત્પાદન કારણ છે. જેનું જીવન પવિત્ર અને નિયમિત હોય, એટલે કે જે સ્વેચ્છાચારી અને વ્યભિચારી ન હોય, તેના શોષિતના સારાંશરૂપ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. તે વીર્યનું રક્ત પ્રવાહમાં મિશ્રણ થઈ મનુષ્યના મસ્તિષ્ક સ્નાયુ અને માંસપેશીઓ પુષ્ટ બનાવે છે. પરિણામે આ જ વીર્ય મનુષ્યને મનુષ્યત્વ સંપન્ન દેહકાય, તેજસ્વી, ઉગ્રમી, વીર્યવાન અને યજ્ઞવાન બનાવે છે; પરંતુ, તેજ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ ન થાય અને સ્ત્રી-સંગ દ્વારા પતન થાય તો મનુષ્ય હીનવીર્ય, દુર્બળ, અંચળ મતિ અને અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો થાય છે, તેની શારીરિક તેમજ માન-

સિક્ક શક્તિ નિર્ગળ થાય છે. ઈન્દ્રિયા સર્વ વિદ્યુતિ પામે છે. અંટકે છે, અક્ષુ અને કર્ણેન્દ્રિયોની શક્તિ ઘટવા માંડે છે, સ્નાયુની ચ્દુર્તિ અને રૂધિરાભિસરણની ગતિ મંદ થાય છે. ધાતુ દૌર્બલ્ય, મૂર્છા, ડિન્માદ, અને વેગલા જેવા ભયંકર અને દુઃખદ વ્યાધિઓને આવીન અર્થ તે અકાળે મૃત્યુ પામે છે.

૧૦૦ અ. સ્ત્રીસંગના ત્યાગથી થતો કાળ—

સ્ત્રીસંગ ત્યાગ કરવાથી, શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે. અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ત્વરિત થાય છે. - ડૉ નીકલસન એમ. ડી.—

૧૦૧. કામજીત, સંસાર જીતે છે એવો ઇશ્વરનો કોલ છે—

કામવિહાર જીતવા એ મુશ્કેલ છે—અશક્ય નથી; પણ જે કામને જીતે છે તે સંસાર જીતે છે ને તરે છે એવા ઇશ્વરનો કોલ છે; તેથી કામ ઉપર જીત મેળવવી, એ સૌથી કઠણ વસ્તુ છે.

—મહાત્મા ગાંધી—

૧૦૨ વિપયા સકતની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી અકથનિય દુઃખો ભોગવ્યા કરે છે—

કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળીને અને વિપયાસકત રહીને પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તો દરેક જીવ દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાંસુધી દુઃખમાંજ દુઃખો રહે છે પાપી પિતાનાં પાપનું પરિણામ તેની પ્રગ્નને પણ ભોગવવું પડે છે અતિ અદ્ય સંજ્યામાં જ મનુષ્યો પાતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે ઘણાજરા અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી અકાળે મરણ પામે છે ભરે યુવાવસ્થામાં પણ અસંખ્ય મનુષ્યો ક્રમશઃ મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે આ સર્વ ઉપાધીઓનું મૂળ—વીર્યના થતા નાશમાં રહેલું છે.

—ડૉ રોશ—

૧૦૩. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરનેજ નવું જીવન અર્પણ કરે છે.—

વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તે જે ધર્મ પાણુ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાનાજ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે આત્મ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય તે અને શરીર મન બુદ્ધિ તથા ધર્મ એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સારી શકે

—ડૉ. લોરેન્સ—

૧૦૪ શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીયાળને, ગતિ આપનારી કમાનની જરૂર છે તેટલું જ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે.—

અચિંત્ય અને અદ્ભુત પરાક્રમે કરવા માટે જોઈતી અનુપમ શારીરિક અને માનસિક શક્તિ પ્રશંસનીય સદ્ગુણો અને દીર્ઘાયુષ્ય કેવળ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો તમારા જીવનની બ્રહ્મચર્ય રૂપી ધોરી નસ કાપી નાંખશો તો તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓની પાયમાલી થઈ તમે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો અને અધોગતિના ઊંડા ખાડામાં સપડાયા કરશો.

—પ્રો. કુશનરાવ—

૧૦૪ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શીક્ષા કરે છે તેટલી સખ્ત શીક્ષા કુદરતના અન્ય કાય-દાના ભંગ કરનારને થતી નથી.—

આરોગ્ય શાસ્ત્રને લગતા જે અડગ અને અચળ કાયદાઓ ફરતે ઘડ્યા છે તેનો જે મનુષ્ય ઉદ્ધતાઈ ભરેલી એપરવાહથી ભંગ કરે છે તે દરેક ભંગ માટે ફરતે અવસ્યની શીક્ષા કરમાવી છે આ તમામ કાયદાઓનું ફરતે રક્ષણ કરેલું છે સ્ત્રી સંગ પ્રજોત્પતિ માટે જ થયેા જોઈએ એજ ફરત નો મુખ્ય કાયદો છે તે કાયદાના ભંગ કરનારને જોડણી સખ્ત ત્રાસદાયક અને ત્વરિત શીક્ષા ભોગવવી પડે છે તેટલી અન્ય ફરતના કાયદાના ભંગ કરનારને ભોગવવી પડતી નથી.

—ડૉ. કાઉચેન. એમ. ડી—.

૧૦૬ આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટ છે

જેમ જેર વીંગેરે ઉપાયોથી જીવનનો અકાળે અંત આણનાર મનુષ્ય આત્મઘાતી કહેવાય છે તેમ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી અધ્યાયુગ્મી થનાર માણસ પણ આત્મઘાતી કહી શકાય આપઘાત કરનાર પોતેજ મરે છે પરંતુ વીર્યનો દુરુપયોગ કરનાર પોતે નિર્બળ બને છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની ભાતી સંતતિ પણ નિર્બળ અને રોગગ્રસ્ત બનાવે છે.

૧૦૭ એકવાર પણ વિષયતૃપ્તિ કર્યાથી જીતાત્મા મટીને કામદાસ બનાય છે

બ્રહ્મચર્યમાં સ્વાસ્થ્ય છે અસંયમથી અનેક રિપુઓને આમંત્રણ મળે છે બ્રહ્મચર્યનો પહેલીવાર ભંગ કરનાર યુવાન ભણે સમજે કે તે ઘડીકની ગમ્મત કરી લે છે પણ તે તો ચૈતન્યની બાજી ખેલે છે એ જીવન શકિતનો એક વાર નાશ કર્યા પછી ફરી ફરીને તેની ઈચ્છા પ્રગટે છે અને તે જીતાત્મા મટીને કામદાસ બને છે અનેક ખીલતા જીવનો આમ એકવાર અજાણ્યેબ્રહ્મચર્યભંગ કર્યાથી ઘુળમાં મળ્યાં છે.

૧૦૮. બ્રહ્મચર્ય રહિત માણસ સર્વ કલેશથી ઘેરાયેલો રહે છે.

જેના શરીરમાં ગિંદુ ચત્રાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચત્રાયમાન થાય છે જેવી જેવી અવસ્થા ગિંદુની થાય છે તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે બ્રહ્મચર્ય રહિત પુરુષ અસિદ્ધ જાણવો તે જન્મ મરણમાં ઘેરાયેલો ને સર્વ કલેશમાં હોયેલો રહે છે
-અમૃત સિદ્ધ-

૧૦૯ વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે

વીર્યનું સંરક્ષણ કરીને યોગચિત્ત મૃત્યુ ને જીતે છે વીર્યના પતનથી મરણ થાય છે અને વીર્યના ધારણથી જીવન છે વળી વીર્યના ધારણથી યોગીના શરીરમાં સુંગંધ ઉપજે છે ત્યાંસુધી દેહમાં ગિંદુ સ્થાર છે ત્યાંસુધી કાળનો ભય ક્યાંથી ! મનુષ્યનું વીર્ય ચિત્તને આધિન છે ને જીવિત વીર્ય ને આધિન છે માટે શુદ્ધ તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

-હૃડયોગ પ્રદીપિકા-

૧૧૦. પ્રકૃતિ દેવી ને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રજ્યમાં અપાર અગત્ય છે.

પ્રકૃતિ દેવી શોષિત સારાંશ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી તે વીર્ય વડે મનુષ્યની બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ કરે છે અને તેના જ્ઞાન-તાંત્રીઓ અને સ્નાયુઓને વિશેષ સુદૃઢ અને બળવાન બનાવે છે

-ચુરન-

૧૧૧. સૌથી શુદ્ધ રક્તના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે.

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ચિકિત્સકો કહે છે કે નરનારીને ઉત્પાદક શક્તિ આપનાર વીર્ય એ શુદ્ધમાં શુદ્ધ

શોષિતનું સ્તવ છે શુદ્ધ અને નિયમિત છવનમાં તેનું શરીરમાં
 શોષણ થાય છે અને રક્તાભિસરણમાં મળી જઈ તીવ્રમાં તીવ્ર
 સુદ્ધિદાયક થાય છે અને જાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને પુષ્ટ બનાવે છે.
 મનુષ્યના પ્રાણુતત્વ વીર્યનું પુનઃ શોષણ થઈ તે શરીરમાં
 રંજરંગ પ્રસરી જાય તો તે મનુષ્યને અત્યંત તેજસ્વી,
 દૃઢકાય અને પરાક્રમી બનાવે છે પરંતુ જો કામાસક્તિમાં
 તેના દુર્વ્યય થઈ જાય તો તે દુર્વ્યય અશક્ત વિપ્રાસક્તિના
 દાસ અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો અને જાનતંતુઓના બચકર
 રોગોનો ભાગ થાય છે વીર્યના દુર્યયોગ ચાલુ રહે તો
 દિનમાત્ર વાયુવ્યસછા અને અંતે મૃત્યુ આવે છે.

—ડૉ. નીકલસન. એમ. ડી.—

૧૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલનમાં, સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે—

બ્રહ્મચર્યવાળો પુરુષ જ. પાતાના આત્માની, જન્મ-
 મરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે. તેમ જ, જો તે મૌન કરે છે તે
 પણ, બ્રહ્મચર્ય જ છે. ધારણ કે બ્રહ્મચર્ય વંદ જ, અધિકારી પુરુષ,
 પાતાના સ્વરૂપને જાળીને, હૃદયમાં મનન કરે છે.

—છાંદોગ્યપ્રતિપદ—

૧૧૩. મનુષ્યે, વીર્ય અને જઠર બન્નેનું, સંરક્ષણ
 કરવું જોઈએ—

અગ્નિ મૂલં બલં પુંસાં
 રેતો મૂલં ચ જીવિતં ॥

તસ્માત્સર્વં પ્રયત્નેન

વર્ન્દિ શુક્રં ન ક્ષયેત્ ॥ —આયુર્વેદ—

મનુષ્યના શરીરના બળનો આધાર જઠરાગ્નિ પર છે. અને
 જીંદગીનું મૂળ, વીર્ય છે. માટે મનુષ્યોએ, અનેક પ્રયત્નોથી, જઠ-
 રાગ્નિનું અને વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. —આયુર્વેદ—

૧૧૪. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉશ્વ આસનેથી પાડીને, પિશાચ બનાવી લે છે—

વનસ્પતિ અને પશુપક્ષીઓમાં, પ્રજ્વેત્પતિના હેતુ માટે જ, સ્ત્રીસંગ કરવા માટેની ઈશ્વરઆજ્ઞાનું, અક્ષરે અક્ષર પાત્રન થાય છે. પરંતુ, મનુષ્યને ધિક્કાર છે કે, જે, સભ્યતા અને વિકાસની ડીંગ મારતાં થાકતો નથી, છતાં, અત્યંત પવિત્ર જનન શક્તિનો દુરુપયોગ કરીને, પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચઆસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી દે છે. અને પછી જ્યારે વખત લાગ્યો જતો રહે છે, ભયંકર કુકર્મોનાં બિલામણાં પરિણામો, આંખો સામે નાચવા માંડે છે, ત્યારે, માથું પટકા પટકાને રહે છે. “સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર”

૧૧૫. કુચ્ચેષ્ટાથી ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે—

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન દષ્ટિએ જનન ગ્રંથિઓને, સમગ્ર રાખવી એ જ છે. બ્રહ્મચારીએ જનન ગ્રંથિઓના સ્વાવનો (વીર્યનો) સંયમ કરવો જોઈએ. કારણ એથી, આયુષ્ય તથા આરોગ્ય બંનેનો લાભ થાય છે અને કુચ્ચેષ્ટાઓથી, ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે.

—સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર—

૧૧૬ મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનાર બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું એકે પાપ નથી—

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, આપણે આપણા લાથેજ પોતાની ઈમાન્તની આધાર શીલાને, હાવાની નાખીએ છીએ. આત્મિક અઘપતનના ખાડામાં કૂદી પડીએ છીએ જાણી જોઈને. મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મૂળ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ. આપણે આપણી હત્યા જોતોજ કરીએ છીએ આત્મઘાતો મૂર્ખતાની પરિસીમા છે. સર્વનાશ અને ને પણ પોતાના લાથેજ ! ! ! શું પરમાત્માના રાજ્યમાં, આથી મોટું પાપ શોધી શકાય તેમ છે ! સત્યવ્રત

સિદ્ધાલંકાર—

૧૧૭ બ્રહ્મચારી સદા યુવાન ને હુબ્બ પુબ્બ રહે છે--

સ્ત્રી સાથે, સંયમમાં રહેનારો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શં હુબ્બ પુબ્બ અને તેજસ્વી અને છે એને સત્વરે વૃધ્ધાવસ્થા આવ નથી અને વૃધ્ધ થવા છતાં, એ યુવાવસ્થાનો આનંદ ભોગવે કેવળ વિપયાનંદની ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને હા અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોઈ શકે?

મહર્ષિચરક

૧૧૮ બ્રહ્મચારીનાં પ્રતાપ બાહુબળ અને સહિષ્ણુતા વર્ણન--

(રાગ-શા માટે શ્રમ કરે સતિ તુલ્યપતિ ભક્તિ સારી)
અત્મચર્યના અત્મતેજને, દોષ શકે માખી રજું અત્માંડ તે બાપી. અત્મ સાખી

અત્મચર્ય પ્રતાપથી, પામ્યો આગર જંગ,
સીતા શોધે જાળને કરી, જય જય જય બજરંગ;
મહાજેઠ બળવંત કલ્યાણ, સંકાગદ પાવકે જળાગ્યો,
વીરલાક વગડાવી, માર્યો દુર્ભકર્ણ પાખી, અમર
અગર કીર્તી જગે સ્થાપી. અત્મ સાખી

વનમાં વસકલ ધારીયાં, બ્રાત રત્નવીર સાથ,
ચૌદ વર્ષના વ્રતવડે, રોળ્યો રાવણ બાળ,
મેઘનાથ મહા જેઠ ગણાયો, અન્ય દોષથી જે ન હણાયો,
અત્મચારિએ, એકજ હાણમાં, હણ્યો હુબ્બ પાખી,
અમર ગણ, સર્વ સંતાપી, અત્મ સાખી

અત્મચારિ જે બાલથી, બાપ્મ પીતામહ નામ,
ભારત યુધ્ધ મચાવીયું, થકવ્યા દુષ્ટ સમાન

સોલ્યાણુ, શ્યા શોભાતી, અત્તચર્યનો પાઠ ભણાતી,
 મૃત્યુને વશ કીધું જેણે, કાંટ સર્વ કાપી,
 રહ્યું તે નામ અધ્યાત્મી, અત્તચર્ય,
 સાખી

અત્તચર્ય તે અત્તની, જ્યાંતિ જગદગરૂપ,
 જાનથકી, પ્રગટાવીને, શોધ્યા અમૃત દ્રુપ.
 શાંતિ શૌર્યનો, માર્ગ અતાવે મોક્ષ પ્રાપ્તિએ વૃત્તના પ્રભાવે,
 દે સ્વાતંત્ર્ય, પરાધિનતાની સાંકળ ને કાપી,
 વિજય સુત કહે અભય આપી, અત્તચર્ય.

૧૧૬ પ્રહ્લચર્ય વૃત્તના પ્રભાવથી, શત્રુ મિત્ર થઈ
 મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે—

શીયળના પ્રભાવથી, મનુષ્યને, અગ્નિજ્વળરૂપ થાય છે, સર્પ
 ગાળારૂપ થાય છે, વ્યાધિ, હરણરૂપ થાય છે, દુષ્ટગજ, અશ્વરૂપ
 થાય છે, વિપ, અમૃત સમાન થાય છે, વિપ્લવ ઉત્સવરૂપ થાય છે,
 શત્રુ, મિત્રરૂપ થઈ જાય છે, સમુદ્ર, ક્રિડારૂપ થઈ જાય છે અને
 અટલી પાતાના ગૃહરૂપ થાય છે. સુભાષિત રત્નભાણડાગાર.

૧૨૦ સ્ત્રીઓનો પ્રહ્લચર્ય ભંગ, એ મોહની અત્યંત
 આંધળી દશા છે—

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે ત્યારે નવ દસ માસ સુધી નાનાં
 પ્રકારનાં કાંટા વેઠવાં પડે છે. પ્રસવસમયે, મરણભય સુધીનાં,
 અસહ્ય સંકટો, જોળે દિવસે તારા દેખાડે છે. આવા દુઃખનો જનન
 અનુભવ થયા છતાં, તેને તેજ રહેતે સ્ત્રીઓના મનનું વલણ રહે છે
 તેજ કારણથી તેમને બેગમ-ગમ વગરની કહેલી છે છોકરાંને
 ધવરાતી, મળમૂત્ર સાફ કરી ઉછેરી મોટાં કરવાની આપદા પણ
 સ્ત્રીઓને વિપયવાસના તરફ તિરસ્કાર ન લાવે, અગર તેઓ વ્યભિચારની
 દુર્દશામાં દૂશાપ નો તે મોહની અત્યંત આંધળી દશા સમજવી.

પુરૂષોને આવાં કાળો વેઠવાં પડતાં નહોવાથી, તેઓ સ્ત્રીઓની પ્રત્યે
આવું વર્તન રાખે છે જો તેઓ યમ નિયમાદિક પાળે તો સ્ત્રીઓની
અધમ દશા થાય નહિ. —સદગુરુ વાડીલાલ શાહ

૧૨૧ સંસારમાં કામ વેરી છે—

પાપમાં પ્રેરનારો કામ છે. કામજ ક્રોધરૂપ છે. તે રક્તગુણથી
ઉત્પન્ન થયો છે, તથા તે મોટો આહાર કરનારને ઉગ્ર છે માટે તેને
સંસારમાં વેરી રૂપ ગણવો ગીતાંય. ૩૭,

૧૨૨ કામજીત પુરૂષ પ્રભુ તુલ્ય છે—

નારી નયન શર જાંઘ ન લાગા,
ધાર ક્રોધ તમ નિશિ જોડી જાગા;
લોભ પાશ જોડી ગણે ન અંધાયા,
સાનર, તુંમ સમાન, રઘુરાયા.

—તુલસીદાસ—

૧૨૩ કામ જીતવો બહુ કઠણ છે—

એકત્રશ્રુત્રી વનમાં મારે, શંકર નેખધારી
બંડે બંડે પાંખરીયે લુટે, રૈવત કોન ગિચારી

૧૨૪ દુષ્ટ કામ જીતવા સારુ પુરૂષોએ સાવચેતી રાખવી—

કામને દુષ્ટ ગણી સ્ત્રી પુરૂષ, જન્મેએ બહુ સાવચેત રહેવાની
જરૂર છે. એક બીજાથી અષ્ટ પ્રકાર દૂર રહેવાય તોજ કામ
નામનો મહાગળવાન વેરી લગી શકાય. સ્ત્રીઓના સંગથી મનની
ચંચળતાને લીધે કામવાસના જાગ્યા સિવાય રહેતી નથી. મૈથુનગ્રંથિ
થીજ આ જીવની ઉત્પત્તિ થઈ છે એટલે જીવટ સુધી જીવની એ
પ્રયત્ન વાસના છુટતી નથી.

—શ્રીમાન સ્વામીનારાયણ—

૧૨૫. બ્રહ્મચર્ય ન પળાય તો તપ કરવું જોઈએ—

બ્રહ્મચર્ય છે બ્રહ્મસ્વરૂપ, કશું સનત સુખતે અનુપ
અષ્ટાંગ યોગ અભ્યાસ વિના, ઉઠે અંતર ઘાટ નવિના
શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય જે નવ પળે, માટે જરૂર તપ કરવું સધળે
કામ રૂપ જે શત્રુ છતાય, જે સ્ત્રી સંગનો ત્યાગજ થાય
નારી વિષેનો સંકરૂપ ત્યાગી, રહેવું પ્રભુ પદમાં અવિનાશી

—નિષ્કલ્પાનંદજી—

૧૨૬. વીર્યનાશ કરવા જેવી એકે બીજી મોટી
મૂર્ખાઈ નથી—

સ્ત્રી સાથે સંયમમાં રહેનારા દીર્ઘાયુ ભોગવે છે. શરીરે સુંદર
અને રૂપુષ્ટ અને છે. એને સત્વર વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી અને
વૃદ્ધ થયા છતાં યુવાવસ્થાનો આનંદ અનુભવે છે, કેવળ વિપયાનંદની
ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષીણ અને છૂર્ણ બનાવી મુકે
છે, એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોય !

૧૨૭. મરણોન્મૂળ થયેલ મનુષ્યને પણ બ્રહ્મચર્ય
બચાવે છે—

કદી, કોઈનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હોય, કદાપી તે મરણોન્મૂળ
થઈ ગયા હોય, તો પણ, તેને બ્રહ્મચર્ય આ આશ્રતમાંથી
બચાવે છે. અને, સો વર્ષ છેવે, એટલો બળવાન બનાવે છે.

અથર્વ ૩: ૧૧: ૨

૧૨૮. બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર જાય છે—

બ્રહ્મચર્યના તપથી, દેવ, મૃત્યુને લક્ષ્યે છે. ઇંદ્ર, બ્રહ્મચર્ય
દ્વારા, નિશ્ચય દેવનું તેજ વધારે છે.

—અથર્વ ૧૧ ૭ ૧૯

૧૨૯. ઉર્ધ્વરેતામાં, દૈવીશક્તિનો સંચય થઈ, તેને નરનો નારાયણ બનાવે છે.—

જેવીરીતે પાણીની યજ્ઞવાન વરાળ. સામાન્ય પ્રસંગોમાં ઉડી જાય છે, તે વખતે તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે, તે આપણે જાણી શકતા નથી, પરંતુ, જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્રદ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્યારે તે રેલગાડી, મીંચો, અને આગળેટ વિગેરે ચલાવી, ભગીરથ કાર્યો કરી શકે છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈશકીએ છીએ; તેવીજ રીતે નૈષ્ઠિક અદ્ભુતચાળી, આપણા અદ્ભુત શરીર યંત્રદ્વારા વીર્યરૂપી મહાજ્ઞવાન ચૈતન્યનો, વિષયભાગી નિવૃત્ત કર્મ, કલિપણ સ્ત્રોતસંગ કરી, જ્યય ન કરતાં, ઉર્ધ્વરેતા બની, શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે તો, તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અસૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી, વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરેછે.

૧૩૦. ઈશ્વરે મનુષ્યને જ વીર્યનીગતિ ફેરવવાની શક્તિ આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો ઉપયોગ પશુ પક્ષીની માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવો જોઈ અ નહિ—

અદ્ભુતચાળો ઉદ્દેશ, વીર્યની ભૌતિક શક્તિને, સાધનાથી, આ-વ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવી એ છે. પ્રાણી જગતમાં કામભાવ એક અત્યંત ઉગ્ર, ઉત્કૃષ્ટ શક્તિની ધારા છે કે જેની ગતિને, પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. લલકાં પ્રાણીઓ ફક્ત ખોતાના જેવાં અન્ય પ્રાણીજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ દૈવી મનુષ્યનેજ રૂપાણુ પરમેશ્વરે, એવી અદ્ભુત શક્તિ આપી છે કે, જેના વડે, તે, આ ઉત્પાદક શક્તિની દિશા બદલી, વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી, અસૌકિક આધ્યાત્મિકજ્ઞ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ દૈવીશક્તિનો મનુષ્ય ઉપયોગ ન કરી શકે, અને લલકાં પ્રાણીનીવડે તેનો કેવળ કામાસક્તિમાં જ ઉપયોગ કરે તો તેનો મનુષ્ય જન્મ તરીકેનો ફેરો કાગટ બન્ય છે.

૧૩૧. વીર્યવ્યય આયુષ્ય ઘાતક છે-

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈએ કે, જનમૃત કે સ્વપ્ન, ગમે તે અવસ્થામાં, ગમે તે હેતુથી થયેલ, કે કરેલ વીર્યવ્યયથી, જીવનનો અવસ્ય ઘાત થાય છે.

૧૩૨. અભિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે-

અભિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે, ન જેનું વીર્યનું ગિંદુ અતુલ્યલીને, પ્રચંડ કાર્યો, કરતાં, પ્રગટાવે સુખસિન્ધુ

-શ્રી બુદ્ધિસાગર સૂરિજી-

૧૩૩. પાણીના વેગથી જેવીરીતે યંત્રદ્વારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરીશકાય છે તેવીજ રીતે શરીર યંત્રદ્વારા, વીર્ય સંચય કરી, અતુલ્યશક્તિ મેળવી શકાય છે-

જેવીરીતે પાણીનું વેગથી પડવું, એ પાણીનો વેગ જ છે, પરંતુ તેજ વેગનો યંત્રદ્વારા, વિધ્યુતનો અસીમભંડાર ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ કરી, ઘણાંજ ઉપકારક અને ઉત્કૃષ્ટ કાર્યો કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે વીર્યનો કદીપણ પાત ન કરતાં, સર્વદા તેનો શરીરમાંજ સંચય કરવામાં આવે તો, તેનાથીપણ, વિધ્યુતના જેવી અનુપમ અને અતુલ્ય શક્તિઓ પ્રાપ્ત થઈ, સામાન્ય મનુષ્યથી કદી થઈ ન શકે તેવાં, મહાન્ પરાક્રમો કરી શકાય છે.

૧૩૪. વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયા છતાં, વીર્યનાશ કરેજનાર મનુષ્ય. અગ્નિમાં પડી બળીમરતાં પતંગીયાં જેવો પામર છે-

મનુષ્યજેવો બુદ્ધિમાન પ્રાણી, વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયાં છતાં, ફરીફરી વીર્યનાશ કરેજ જાય તો, દીવાના ભડકાની ઉત્તીજાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ઝંપલાઈ

પ્રાણુખાતાં, બુદ્ધિહીન અધમ પતંગીયાં, અને આવા વખતોવખત
હોકર ખાતા છતાં, સમજણ ન આવેલ મનુષ્યોમાં શો ફેર!

૧૩૫. કામીમાણુસ ધર્મ પાળીશકતો નથી—

રામ ત્યાં નવ કામ ભાસે. કામ ત્યાં નહિ રામ
તુલસી દોનો ના રહે, સ્ત્રી રજની એક હામ.

—તુલસીદાસ—

૧૩૬. બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે—

બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ રહેલો છે.
બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા માગે તે એકેએક કાર્યમાં સંયમ સાચવે
અને નમ્ર રહે.

—માહાત્મા ગાંધી—

૧૩૭. કામને મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખવાનું સાધન—

આત્મનિષ્ઠા અતિદૃઢ હોય, અને અષ્ટપ્રકારે બ્રહ્મચર્ય પાળવું
એ આદિક જે પંચ વર્તમાન તેને દૃઢ કરીને પાળે, તે ભગવાનનો
મહિમા અતિશે સમજે એથી કરીને કામનું મૂળ ઉખેડી જાય છે.
કામનું મૂળ ઉખેડી જાય તો બ્રહ્મચર્યાદિક નિયમમાંથી કોઈ રીતે
ડગે નહિ અને અતિશે કામનું મૂળ ઉખાડ્યાનો તે ઉપાય એ છે
કે ભગવાનનો મહિમા સારીપેઠે સમજવો.

—શ્રીમાન સ્વામીનારાયણ—

૧૩૮, મહાન પુરૂષ કોણ થઈ શકે ?—

ગુપ્ત અવયવો અને જીભ એ બે ઉપર કાબુ રાખતાં જે માણસ
શીખ્યો નથી તે માણસ કોઈ દિવસ સાચો વિજેતા મહાન પુરૂષ
વિચારક રાજાજેતા કે મસ્ત યોગી થવાને લાયક નથી.

—વાડીલાલ શાહ—

૧૩૯, કામ દુર્જર છે છતાં જીતી શકાય છે

કામ વાસનાનો સમૂહો લોપ કરવો એ જો કે સાધનાનું એક મુશ્કેલ અંગ છે પરંતુ તે સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે માટે લાંબોકાળ લાગશે એમ સમજી સાધકે તે માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. અધ્યયનના કઠણ રસ્તામાં પ્રસંગોપાત આવતાં, સ્વપ્નાં જેનો ભંગ કરે છે એવી વ્યવહાર પુરતી મુક્તિ ઘણાઓએ મેળવી છે.

—મહાત્મા અવિનંદોજ

૧૪૦. જેટલો દરજ્જો મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલો દરજ્જો તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે.

ગુપ્ત અવયવોની ક્રિયા શરીરના તમામ બંધારણ અને તંદુરસ્તી ઉપર સચોટ અસર કરે છે એનું કારણ એ છે કે તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્ર nervous system સાથે તે અવયવો નો સંબંધ છે શરીરમાં આવતી કોઈપણ ક્રિયા એવી નથી કે જે કરવાથી શરીરને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય કરવો પડે છે તેટલો વ્યય કરવો પડતો હોય અર્થાત ખાવેલા ખોરાકમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય થાય છે એટલો વ્યય અન્ય કોઈપણ શારીરિક ક્રિયાથી થતો નથી આમ હોવાથી મનુષ્ય જેટલો દરજ્જો એ પ્રાણ પાપક તત્વની જનવણી રાખશે જેટલો દરજ્જો તેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરશે તેટલો દરજ્જો તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થશે અને વધારો થશે. આ સંગ્રહ થયેલી અને વધેલી જીવન શક્તિને આંદો તો તે દરરોજના જીવન વ્યવહારમાં વાપરે (અને તે ક્ષેત્રમાં ફતેહ મેળવે) અગર સમાજનેતા કે દેશનેતા થવામાં વાપરે (અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવે) અગર તો અંગ યાગના અદ્ભુત પ્રયોગો કરવામાં વાપરે અને દુનીયાના

મદ્યોમાં અછત સરદાર ગણાય અગરતો વિશ્વના અમલદારો
નાં મૂળ શોધવામાં ખર્ચ અને (મહાન વિચારક કે યોગી તરીકેના
ગુણ આનંદ ભાગવે) અગરતો તે તંદુરસ્ત પત્નિની વધારેમાં
વધારે ઉદ્ધાસની મિનિટામાં ખોતાના કરતાં વધારે સમર્થ સંતતિ
ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો વ્યય કરે અને એ રીતે જનસમાજ સમક્ષ
“શક્તિ” ની ભાવનાનો મૂર્તિમંત દાખલો રજુ કરે.

—શ્રી. વાલીલાલ શાહ

૧૪૧. મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય
તેને મૂકતો નથી.

સૂર્યે કરે સુંદરી સંભાગ અને દેહે વળંગે રોગ આવે યમ
સ્વારીનો જંગ તોપણ છોડે નહિ દોંગ

અંધારાંચરિકા સ્તોત્ર શ્રીમદ શંકરાચાર્ય

૧૪૨. વીર્યની મહત્તા

વીર્ય દુનિઆની અમૂલ્યમાં અમૂલ્ય ચીજ છે ખુદ ખુદાઈ
અત્મત્વ છે રે! આપોઆપ હાથર છે એ હાથરથી ભલે સુંદર
સૃષ્ટિ થાય પણ એનો દુર્યયોગ કરનાર કદાપી સહીસલામત ગયો
શકશે નહિ

૧૪૩. પૂર્ણ પાપીઓ વિષયાસક્ત હોય છે,

નરનારી થાય દેરાણુ જેને વિષયસાથે આંખ્યા ગ્રાણુ
એમ દુઃખ પામે નિશ્ચિન આપ જેણે કર્યા પૂરણુ પાપ

નિષ્કુલાનંદ

૧૪૪, સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગવિના અગરતો એ બાબતમાં
વધુમાં વધુ મિત વ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી

યાદ રાખજો કે શરીર યજ્ઞમાં એકકો ગણાતા મદ્યોને ઈર્ષ્યા
ઉપગ્રસ્તે એવી કાર્તિ મેળવવા તેમજ જનગવી રાખવા ખાતર

સ્ત્રી સુખનો સદંતર ભોગ આપવા પંડ છે મહાન રાજદારી વિચારક ધર્મગુરુ કે આધ્યાત્મિક યત્નવામાં સુખ સમજનારા મનુષ્યા તમે માનેશુંએ મહાન સુખ શું તમે સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગ વગર કે એ વાગતની વધુમાં વધુ મિતવ્યયતા વિના મેળવવાની આશા કદાપિ રાખી શકો ! લક્ષ્મિંદુ જેટલું ઉચું તેટલાં તેમાં જંતખમે અને સંકટો વિશેષ અને જંતખમે અને સંકટોમાં ટકી રહેવા માટે સાદસ શૌર્ય અને શક્તિની ખાસ જરૂર પંડ એ પણ દેખીતું છે. અને એ સુધળું ઉભરાઈ જતાં વીર્ય અને સુરક્ષિત સંયમ વગર કામકામે અને તેમ નથી.

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ

૧૪૫. રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે

રેતસનું—વીર્યનું—જે તત્ત્વ રતિઉપગ્નવવામાં કામ લાગે છે તે તત્ત્વ છતેકિંચ થવાથી, પ્રાણ, મન અને શરીરની શક્તિએને પ્રાપ્ત આપનાર એક અગત્યના અન્ય તત્ત્વમાં પલટાઈ જાય છે એ રીતે આર્યોના બ્રહ્મચર્યના આદર્શ રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર પરિણામે તે માટે તેની ઉર્ધ્વગતિ કરાવવાના આદર્શ સપ્રમાણ હરે છે

—મહાત્મા અવિંદ્વોપ

૧૫૬. વિષય સુખ માટે પતિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઈ છે

પોતાની બ્રહ્મ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટે સ્ત્રીના દુરપયોગ કરનાર પતિ વિશ્વનો અપરાધી છે સમાજને કંગાલ બનાવવાના ગુનો કરનાર છે રે ? પોતાનું પોતાના નામ માત્ર માનેલી પત્નિનું અને પોતાની ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઈ છે

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ

૧૪૭. જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ તે કામ વાસનાનો ઓછો ભોગ થતો રહે છે

એવું પણ શાસ્ત્ર કથન છે કે જેમ દેવનો દરજ્જો મોટો તેમ તેમનામાં કામભોગ ઓછો તે એટલાસુધી કે અમુક દેવો તો કદત સ્ત્રીના વિચાર માત્રથી સંતોષ પામે છે માણસ જેમ સ્ત્રી સમાગમમાં વધારે મિતવ્યયી તેમ વધારે તાડાતવાળો હોય છે એવું જ્ઞાણનારા બુદ્ધિશાળી દેવો-સ્ત્રી સમાગમથી તદ્દન દૂર રહી શકે છે તે દેવોને હરાવનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલ યોગીઓ તો સ્ત્રી વિચારથી Emotion માત્રથી પરદેજ રહેતા ખરૂં કહીએ એવો સંગ્રહ થયેલી વીર્યશક્તિ એજ દેવપણું દેવત્વ છે અને દેવત્વનો સારામાંસારો ઉપયોગ એ જગકલ્યાણકારી કાર્યો કરવામાં કરવો એજ ખરૂં કર્મ યોગીપણું છે

—શ્રીયુત વાલીલાલ શાહ

૧૪૮. વિષયસુખ ભોગવવાથી ક્ષયરોગ થાય છે

વળી જે જન ચિંતવે નારી, વિષય સુખે નમેલે વીસારી
તે નર ક્ષયરોગથી ખવાય, એવું નારી ચિંતવ્યાનું કળ થાય

—નિઝુળા નંદજી

૧૪૯ ગુપ્ત અવયવો તનુમંદિરમાં અત્યંત અગત્યના હોવાથી તેમનો દુરપયોગ ન કરતાં દાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઈએ

ઓહ નિર્મોહ્યતા ! ઓહ આજના જમાનાની કૃત્રિમ શરમ ?
પૂર્વના યજ્ઞવાન આર્યોએ ત્રિંગની પૂજન દાખલ કરી તેનો દુરપયોગ
થવા ન પામે (સામાન્ય જેની પૂજન થાય તેના તરફ બહુમાન હોયજ
અને એ બહુ માનને લીધે પૂજન પાત્રનો દુરપયોગ કે અપમાન
થવા પામે નહિ ખુદ જોનામાં પણ યજ્ઞવાન પૂર્વાચાર્યોએ તિથિ

કરોતો ઇતિહાસ લખતાં તેમના ગુપ્ત અવયવોનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં શરમ માની નથી માણસ જેમ જેમ વધારે તે વધારે નાબુક થતો ગયો તેમતેમ શરમાળ બનતો ગયો અને આશ્ચર્ય તો જુઓ કે જે અવયવો ને, જે ક્રિયાને “શરમગ્રસ્ત વિષય” તેણે માન્યા, તેજ અવયવો અને તે સંબંધી વિચારોમાં અદોનિશ રચ્યો પચ્યો રહેવામાં તેને શરમ આવતી નથી! મનુષ્ય શરીર એ દેવ મંદિર છે ગુપ્ત મનાયેલા અવયવો એમના સહકારી અમલદારો કાર્યવાલકો છે કોઈ અવયવ નાપાક—અપવિત્ર નથી અને કોઈ અવયવ માટે મનુષ્યે શરમાવું જોઈતું નથી. શરમાવવું જોઈએ માત્ર અવયવોના દુરુપયોગ માટે અવયવોના કદરૂપાપણા માટે, કે કમજોરી માટે, કે જે કુરૂપતા અગર કમજોરી, તે દેવોના અવિનય, દુરુપયોગ કે અપમાન કરવાથી જ ઉદ્ભવે છે. કયા વર્તનથી દેવોનું અપમાન કે અવિનય થયો ગણાય તે જે માણસ જાણતો નથી તે કયા વર્તનથી દેવોનું અપમાન, વિનય; કે ભક્તિ થાય છે તે પણ જાણી શકતો નથી.

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ—

૧૫૦. બ્રહ્મચારીયોની સંયમશક્તિ પ્રમાણેનો ગુણાનુક્રમ—

(૧) જે પુરૂષને એકાંતમાં પણ સુંદર સ્ત્રીનો સમાગમ થાય, છતાંપણ, જે નિશ્ચય રહે તેને ઉત્તમ બ્રહ્મચારી જાણવો.

(૨) જે પુરૂષ કદાપી સ્ત્રીને નગ્નાવસ્થામાં દેખી જાય, તેમ છતાં જેમ પશુને ઉંઘાડાં દેખી ક્ષોભ થતો નથી તેમ જેના મનમાં વિકળતા આવે નહિ અને તે સ્ત્રીમાં તેનું ચિત્ત ચોટી જાય નહિ તેને મધ્યમબ્રહ્મચારી કહેવો.

—શ્રીમદ્ સ્વામીનારાયણ—

૧૫૧ વીર્યના દુર્વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મઝા આખી છંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે—

અફસોસ! યુવાનો જાણતા નથી કે વ્રહ્માવરણ પાળુ આવવાની છે અને તે વખતને માટે શક્તિઓનો સંગ્રહ અનિવાર્ય છે તેઓ જાણતાં નથી કે એક વખતની ક્ષણિક મઝા આખી છંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે અગર જેના પિતા તરિકે પાતાને બંદેર કરતાં શરમાવું પડે એવી સંતતિ ઉત્પન્ન કરનાર થઈ પડે છે. અને એક પછી એક એમ એવા ઘણા માણસોની એક ભૂલને પરિણામે હાંમે સરવાળે એક આખી જાતિ નિર્માલ્ય થઈ રથળ તેમજ સૂક્ષ્મ યુક્તમીમાં સંગડે છે. —શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ—

૧૫૨. સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યયાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવ જાતિ સામે કરેલું પાપ છે—

પ્રાચીન સાહિત્યે નકામા વીર્યક્ષય તરફ જે ધૂણા ચતારી છે તે અજ્ઞાન જનિત વેડેમ ગોલંતો. કાઠ ખેડુત, જે પાતાની પાસેનું સારામાંસાકે બી, પથરાળ જમીનમાં વાવે, અથવા તો કાઠ ખેતરનો માત્રિક પોતાના સુંદર માટીવાળા ખેતરમાં વાવવા માટે સારી જતનું પણ ઉગી ન શકે એવું થઈ ગયેલું. બી હે, તો તેને વિંપ આપણું શું કહીએ? ઈશ્વરે પુરૂષને બારેમાંબારે બી ની (વીર્યની) અને સ્ત્રીને આ ધરણીતલ પરની સારામાં સારી માટી કરતાં કળદ્રુપતામાં ચડી જાય એવા ખેતરની, બહીસ કરેલી છે. પુરૂષ, જે પાતાની મોઢામાં મોઢી સંપત્તિને વેડકાઈ જવાદે તો એ એની નરી એવકુકાઈ જ ગણાય. તેણે તો, પોતાની પાસે પાણીમાં પાણીદાર મોટી હોય, તેની સાચવણી કરે તેના કરતાં વધારે કાળજીથી આ સંપત્તિની (વીર્યની) રક્ષા કરવી જોઈએ. અને એજ પ્રમાણે જે સ્ત્રી આ બીને પોતાના હવેલપાદક ખેતરમાં વેડકાઈ જવાના ઈરાદાથી પડવા દે,

એ સ્ત્રી પણ ભારેમાં ભારે બેવકુશી કરે છે. એ પુરુષ, અને સ્ત્રી બંને, ઇશ્વરે આપેલ અમૂલ્ય ધનનો દુરુપયોગ કરવા માટે, ગુનેગાર ગણાશે. કૃત્રિમ ઇલાજોના લિમાયતીઓ, હિંદુસ્તાનના યુવક વર્ગની મોટામાં મોટી અસેવા એ કરે છે કે, મારી દષ્ટિએ, જે ધાતક અને ખેડા આદર્શો છે, તે તેમના મનમાં ભરે છે. હિંદુસ્તાનનાં યુવક યુવતીઓ જેમના લાથમાં, દેશનું ભાવિ છે. તેઓ આ ખેડા દેવથી એતે, અને જે મૂલ્યવાન સંપત્તિના અક્ષિસ, ઇશ્વરે તેમને આપી છે તે સાચવે. અને ઇચ્છા હોય તો, એક માત્ર ઉદ્દેશથી એ સંપત્તિ અપાયેલી છે તે ઉદ્દેશને (પ્રગ્નેત્પતિ) સારૂ જ એના ઉપયોગ કરે.

—મહાત્મા ગાંધી—

૧૫૩. જીવન વિજયની ચાવી અભ્યર્ચ્ય છે—

જીવન વિજયની દરેક ચાવીઓ અભ્યર્ચ્યમાં સમાયેલી છે.

૧૫૪. અભ્યર્ચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે—

અભ્યર્ચ્ય વ્રતમાં એવીશક્તિ છે કે જુદા દેવતાઓ પણ સેવક થઈને અભ્યર્ચારીનું દાસત્વ સ્વીકારે છે.

૧૫૫. મનુષ્ય જીવનનો પ્રાધાન્ય રંગ અભ્યર્ચ્ય છે—

મનુષ્ય જીવનમાં નવનવા રંગો પુરવામાં પ્રથમ આકર્ષક રંગ અભ્યર્ચ્ય વ્રત જ ગણાય છે.

૧૫૬. અભ્યર્ચારી ઉત્તરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે—

વિપય વાસના એક વખત છુટી મુકવામાં આવે છે એટલે પછી તે હૃદમાં રહી શક્તી નથી ચિત્તપર અંકુશ રાખ્યા છતાં વખતે ભૂલ થાય તો તે માટે ખેદ કરીને બેસી ન રહેતાં, ભવિષ્યમાં તેવી ભૂલ ન થાય તે સારૂ તેણે યત્નશીલ રહેવું જોઈએ. નૈષ્ઠિક અભ્યર્ચ્ય છેવટમુખી પાળવાનું લાખામાં કાઢકથી જ અને છે તથાપિ તે સર્વથા

અશક્ય નથી જ. આપણા આધ્યાત્મિક કલ્યાણનો માર્ગ એજ મુદ્દો
લક્ષમાં રાખીને તેને માટે પ્રયત્ન કરવો એવો પ્રત્યેકથી બની શકે
તેમ છે જેમ જેમ તમે અભ્યર્ચનામાં વધારો કરતા જશો તેમ તેમ
તમારું અધિક કલ્યાણ કરતા જશે એટલુંજ નહિ પણ જગતના
કલ્યાણ માર્ગમાં પણ તમે મદદગાર થશો.

—માહાત્મા ટોચસ્ટોય—

૧૫૭. વિષયાસકિતનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે—

આહાર વિહારમાં અંકુશ ન રાખવાથી અનેક પ્રકારના કુકર્મ
માણસના હાથે બને છે. જીવ્હાની લોચુપતા અત્યંત વિષયાસકિતનું
મૂળ બીજ છે.

—માહાત્મા ટોચસ્ટોય—

૧૫૮. કામા મનુષ્યનો માહારિપુ છે—

દુનિયામાં મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ કામવિહાર છે તે તેનું
ભક્ષણ કરે છે. સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી ઘણીજ અશકિત આવ્યાંતા
અનુભવ થાય છે. વીર્યરૂપી જીવન રસનો વ્યય થવાથી અનેક પ્રકારના
વ્યાધિઓ આક્રમણ કરે છે શરીર ઉત્સાહ ભંગ થઈ, બળહીન
બને છે અને અકાળ મૃત્યુ આણે છે. દીર્ઘાયુષ્ય આકાશ કુસુમવત્
બને છે.

—સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતિ—

૧૫૯. સ્ત્રી સંગ ક્યારે શારીરિક પાપ છે—

પ્રજ્ઞેત્પતિનો ઈચ્છાનો અભાવ હોય એવો પ્રત્યેક સંયાગ
ગુન્દો છે.

—માહાત્મા ગાંધી—

૧૬૦. કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજ્ઞેત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે—

કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગનું પરિણામ શરીર અને જ્ઞાનતંતુઓની
નબળાઈમાં આવે છે.

—માહાત્મા ગાંધી—

૧૬૧. વીર્યનો દુરૂપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે—

વિષય વાસનાને સંતોષીને પછી શક્તિ વધે છે અથવા બીજી દવાઓ લેવાને વીર્યનાશના પરિણામોથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરવા એ ખરાબ છે. એક માણસ પશુવૃત્તિ સંતોષે અને પોતાના કૃત્યના પરિણામથી છટકે એતા એથીએ ખરાબ છે.

—મહાત્મા ગાંધી—

૧૬૨. સર્પ જેવી વિષયાશક્તિ પ્રાણુ ધાતક છે—

વિષયભોગો લક્ષ્યાવધિ મણિધર નાગ છે એને તે આપણે છુટ્ટી નાંખવા બેઠાએ છન્દ્રિઓની તૃપ્તિમાં સુખનો જે અદ્વિતીય આય છે તે સાચા આનંદનો માત્ર પડછાયા છે.

—વિવેકાનંદ—

૧૬૩. અદ્વિતીયના પ્રભાવથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે—

અદ્વિતીય પાત્રનથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે ગમે તે મનુષ્ય અદ્વિતીયના અગતી શ્રુતિધર અને સ્મૃતિધર બની શકે છે આ અદ્વિતીયના અભાવેજ આપણા દેશ આટલો પતિત થયો છે.

—વિવેકા નંદન—

૧૬૪. કુવિચાર પણ કરવો નહિ—

કુવિચાર એ વ્યભિચારનો પ્રારંભ છે કામના વિચાર પણ મનમાં લાવવો બેઠાએ નહિ કારણ અદ્વિતીય પાત્રન જેવું મનુષ્યના હિત માટે એકે કલ્યાણ કારક વર્તન નથી —સ્વામિ શીવાનંદ—

૧૬૫. કાળ ભય ક્યાંસુધી દૂર રાખી શકાય—

મનુષ્ય ક્યાંસુધી ઉધ્વરેતા રહે છે ત્યાંસુધી તેને કાળ ભય હોતો નથી —લઠયોગ પ્રદિપીકા—

૧૬૬ વહક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી બ્રહ્મચર્ય પરમ આવશ્યક છે—

યુવાનોએ શીખવું જોઈએ કે બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ હાનિકર્તા નથી. એટલુંજ નહિ પણ વૈદક શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પરમ આવશ્યક છે. જગતના પ્રખ્યાત રોગ ચિકિત્સકોના સંમેલનનો સર્વાનુમતે ઠરાવ સને ૧૯૦૨

૧૬૭ નૈઋતિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે.

બ્રહ્મચારીનું શરીર ખૂબ માંસત્વ ને સુવટ હોય છે. મેદ બાળ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી સુંદર હોય છે તેને અકાળે વૃધ્ધત્વ આવતું નથી ને વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ બાળકના જેવો એ નિર્દોષ રહે છે તેની પાચન ક્રિયા બળવાન રહે છે શ્વાસાન્નવાસની ક્રિયા પણ સારી રહે છે. આંખ વગેરે પાંચ જાનેન્દ્રિયો બળવાન રહે છે. બ્રહ્મચારી પ્રતિભાસંપન્ન શાન્ત ગંભીર સહનશીલ અને ઉદાર ચરિત્ર બને છે. તેનામાં અત્યંત ઉત્સાહ અને સાહસ આવે છે તેની પ્રજા મેદા અને ગ્રહણ તથા કલ્પના શક્તિ ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામે છે. આત્મોન્નતિ અને અન્ય ઉન્નત ભાવનાઓ માટે તેની તીવ્ર ઇચ્છા જતંગ છે. ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારીની સંતતિ પણ તેને અનુરૂપ શરીરે મને ને આત્માએ સશક્ત બને છે.

—શ્રીજી. એલ. ચંદ્ર—

૧૬૮. બ્રહ્મચર્યપાલનથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ—

બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ દાકતર તરીકે હું પણ કહું છું કે એ વાક્યમાં રજા માત્ર સત્ય નથી વળી ૨૧ વર્ષની ઉંમર પહેલાં વિપયાસહિત આવતીજ નથી.

વિપર્યય્છા પણ નજર બન્યું ત થવી જોઈએ જો કૃત્રિમ ઉત્તેજન ન મળતું હોય તો અકાળ વિપર્યય્છા એ અધૂરી અને ઉંધી તાલીમનું પરિણામ છે.

—પ્રો. ફોર્નિયર—

૧૬૯. બ્રહ્મચારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામમાં વિજયી થવા તૈયાર હોય છે—

બ્રહ્મચારીની બુદ્ધિ ક્રિયાશીલ અને વિશદ હોય છે તેનો અવાજ મોલક હોય છે તેની વાકજીભા પ્રશંસનીય હોય છે તેની સ્મરણશક્તિ સારી હોય છે તેનો સ્વભાવ આનંદી અને ઉત્સાહી હોય છે તેનું મુખ તેજસ્વી હોય છે તેના શરીરના દરેક અવયવ પોત પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે એને થાક ભાગ્યેજ લાગે છે એ ચિંતાતુર નથી હોતો તેની ઇન્દ્રિયો તેના કલ્યાણમાં રહે છે તે કારણથી સુદૃઢ શરીરવાળા માટે સંયમ સાધ્ય છે તેનો અંગે વખત અભ્યાસ તથા આનંદમાં જન્ય છે તેને પોતાની સમગ્ર શક્તિઓ પ્રતિ દિન વધતી જળાય છે અને તે આગામી જીવન સંગ્રામ માટે પોતાની જાતને લંબેશો તૈયારજ રાખે છે.

—પ્રો. એક્સન—

૧૭૦ બ્રહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી—

જેવી રીતે વહેતા નદીના પ્રવાહમાં તણખાનું સ્થિર રહી શકતું નથી તેવીજ રીતે વીર્યનો નાશ કરનાર મનુષ્યનું મન અસ્થિર રહે છે.

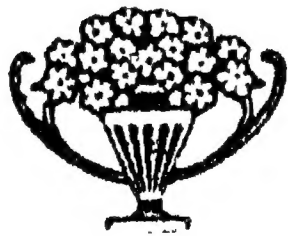
—બ્રહ્માનંદ સરસ્વતિ—

૧૭૧. દેશસેવા માટે આ જીવન બ્રહ્મચર્યપાલન ઉદ્દેશ

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, યત્ની બજરંગના વીરા
કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ઇરાદો છે ૧
અમારા આત્મને ભાગે કરીશું સદાય નિર્બળને
શ્રીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા અમારો એ ઇરાદો છે ૨

યત્ની અઠરંગ સમ અળીયા, દગાશું દોપ દાનવને
 રટણ શ્રીરામનું કરશું, અમારો એ ઠરાદો છે ૩
 દીનાનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા
 અમોક્ષા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ઠરાદો છે ૪
 અમારી કે કટારી આ, અમો તો તે સ્વીકારશું
 અમારા દેશને માટે અમારો એ ઠરાદો છે ૫
 અમારો આત્મ આત્મને, અમારું શૌર્ય શુભ કાળે
 જીવન ભર અહ્મચારી રહી, અમારો એ ઠરાદો છે ૬

આ સિવાય તમામ દેશના માદા જાની પુરૂષાએ જે હૃદય-
 સ્પર્ષી અને સુભાષિત શબ્દોમાં વીર્યરક્તાનો મહિમા મુગ્ધ કંઈ ગાયો
 છે તે સર્વ આ પુસ્તિકામાં છાપવામાં આવે તો અંથ અહુ માટે
 અને ખચળિ થઈ જાય તેમ દોવાથી પ્રમાણભૂત અને માનનીય હિત
 વચ્ચેનાનોજ આ પુસ્તિકામાં સંગ્રહ કરેલો છે.



સ્વાસ્થ્ય સાધક સોનેરી સુચના.

તમારે દવાના રગડા પેટમાં રેડ્યા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવું છે? ઇન્જેક્શન લીધા વિના લડીલા રોગોનો નાશ કરવો છે? વાઢ કાપ કરવાની જરૂર ન પડે તેવું શરીર બનાવવું છે? અને આ રીતે ડોક્ટરો, વૈદ કે લડામની આશીઆળ તેમજ ખર્ચ બચાવી પ્રાણ અને ધનનું સંતૃપ્ત રક્ષણ કરવું છે? બેરબેર વાસ કરતાં રોગોનું ચલ્લસ્ય બનાવવું છે? તમારું જેવા રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ભક્ષક માદક પદાર્થોપર તિરસ્કારવૃત્તિ ડેળવવી છે? અગરનો કમનસીબે તમે તેના પાશમાં સપડાયા હો તો તેના બંધનમાંથી છુટવું છે? કુદરતી જીવન ગાળવાથી શા શા કાયદા થાય છે તે જાણવા છે? આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી સુખે આ વર્ષ જીવવું છે? કુદરતી રોગોપચાર કરતાં બેરબેર શીખી ખોતાની જાતના તેમજ અન્ય રોગીઓના ડોક્ટર થઈ ખોતાની ઉપકારક કાયદો વધરાવવી છે? જે આ અનુપમ અને અગણિત જોભો મેળવવા હોય તો શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારે ઇનામ તથા લાયબ્રેરી માંડે મંજુર ફરેજાં આરોગ્યરક્ષક ગ્રંથમાળાનાં નીચેનાં પુસ્તકો તમારા હંમેશના સાથી તરીકે ઘરમાં વસાવી ફરેજ અથ્થ ખચ કરતાં અનેકગણા લાભ મેળવો. પ્રચારના હેતુથી દરેક પુસ્તિકાની જીજ્ઞાસા કરી કમલ છે. તેમ છતાં પણ સેવાભાવે તમામ પુસ્તકો ખરીદનારને સંકેત રૂપ દેકા કમીશન આપવામાં આવે છે.

૧ મંદાગ્નિ

૦-૨-૦

૨ બ્રહ્મચર્ય

૦-૨-૦

૩ મંદવાડ કેમ મટે?

૦-૨-૦

૪ માણસ માંદો કેમ પડે છે?

૦-૨-૦

૫ જીવનનું ઝેર અને તમારું ત્યાગની તદ્દર્શીરો

૦-૮-૦

૬ સારવારની સૌથી સારી રીત	૦-૪-૦
૭ આરોગ્યરક્ષક અદ્ભૂતક્રિયા	૦-૧-૦
૮ તમાકુ દોષદર્શિકા	૦-૨-૦
૯ કળાહારના કાયદા	૦-૨-૦
૧૦ નિદ્રા ને નિરોગતા	૦-૨-૦
૧૧ દંતરક્ષણ ને દીર્ઘાયુષ્ય	૦-૪-૦
૧૨ દંતરક્ષક જ્ઞાનશિક્ષિકા	૦-૧-૦
૧૩ અક્ષય્ય ઓધસંગ્રહ	૦-૪-૦
૧૪ સૂર્ય પ્રકાશ અને સ્વાસ્થ્ય	૦-૨-૦
૧૫ હવા અને હયાતી	૦-૩-૦
૧૬ જળ અને જીવન	૦-૩-૦
૧૭ ત્વચા અને તંદુરસ્તી	૦-૩-૦
૧૮ વસ્ત્રો ને વ્યાધિઓ	૦-૩-૦
૧૯ આહાર અને આરોગ્ય	૦-૪-૦
૨૦ સદા સાગ્ન કેમ રહેવું ?	૦-૧-૦
૨૧ કમજિયાત કેમ કઢાય ?	૦-૪-૦

અન્ય આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનને લગતી પુસ્તિકાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે.

મળવાનું સ્થળ

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાગરમતી-અમદાવાદ.

જાણીતા યુકેસેઝરોને ત્યાંપણ મળશે.

